松濤船越義珍序

空手道

宮城久輝著

空手道

船越義珍序
宮城久輝著

日月社

空手の入門より奥技までの自得

決定版

松濤　船越義珍

序文より……本書は、空手道の全貌をよく述べ尽してある。空手道の理論と実際を解明するのはなかなか難しいことだが、これを誰にでも解るように明快に説き明し、全く空手を知らない人でも、一読すれば立派な空手人にするであろう。まだ修業中の者は勿論だが有段者にも極めて有益且つ参考になるものと信ずる。

中略……宮城君は、空手道を書く打つてつけの適任者で、寧ろその出版の今日まで見られなかつたのは遅き憾みこそ感じる。……万人を益し、万人にすゝめたいものであることを信じて序文の労を取つた次第である。

日月社刊

定価300円

☆ 近刊予告 ☆

（版権独占）砂漠の夜の夢　アプトン・シンクレア著　並河亮訳

これは、かつて第一次、第二次大戦を予言した世界的文豪アプトン・シンクレアの再度の恐しい世界大戦の予言物語である。そして戦争の惨禍を如何に喰い止めるかという予防物語でもある。

砂漠の中からアメリカ文明に原水爆文明に鋭い批判と激しい闘争をおくるこの作品は現在アメリカでは出版することが不可能となつている。

第三次世界大戦の予言小説!!　米本国出版禁止の書!!

☆ 日月社刊・新書判・予価150円 ☆

松濤船越義珍序

空手道

宮城久輝著

空手道

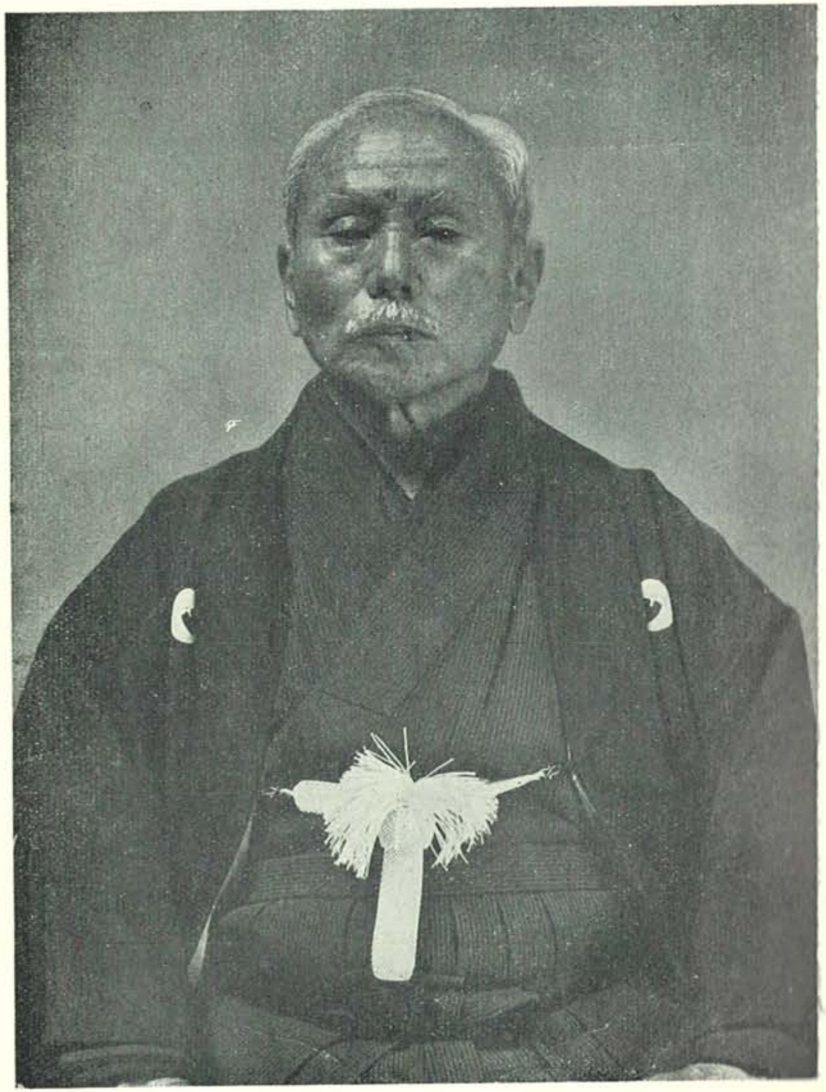
船越義珍序
宮城久輝著

日月社

船越義珍監修
宮城久輝著

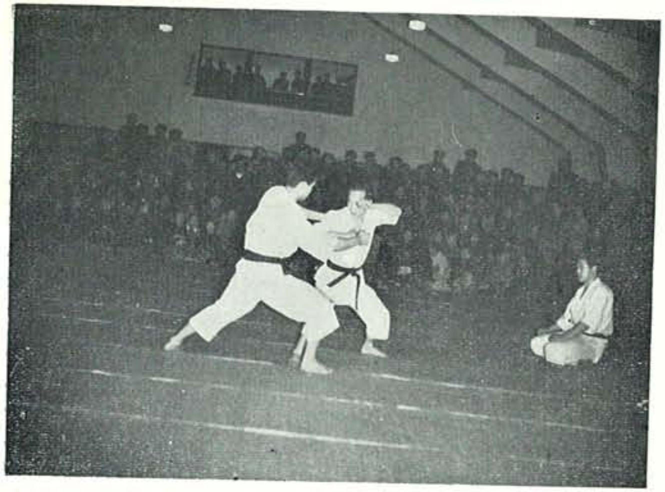
空手道

株式会社 日月社



松濤　船越義珍翁（八十四歳）近影

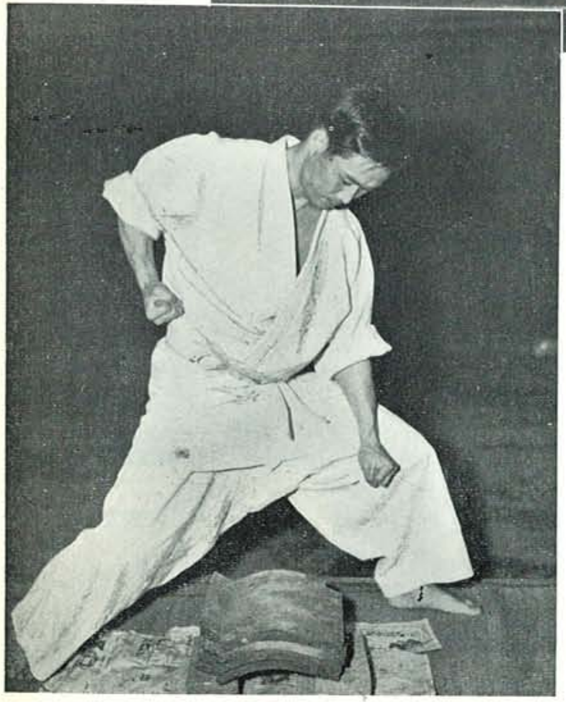
立川極東空軍スポーツセンターに於ける空手実演



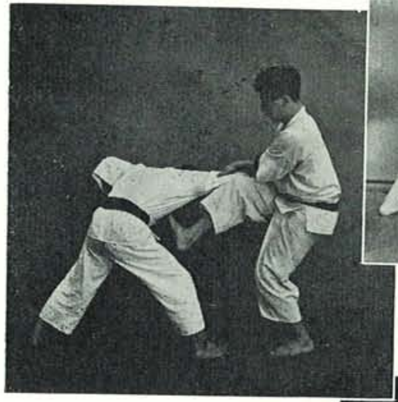
空手普及三十年記念（共立講堂）に花束を受ける船越師範

立川極東空軍スポーツセンターに於ける空手実演板割りの処（写真右）

同上瓦割りの処（写真左）

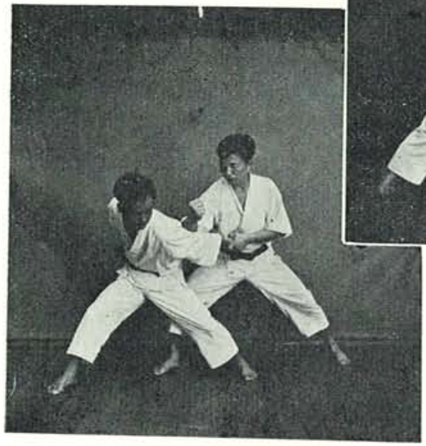


組手例一（写真右）



組手例二（写真左）

組手例三（写真右）



組手例四（写真左）

序

長い年月空手道に熱意をそそいで来た宮城君によつて書かれた本書は、空手道の全貌をよく述べ尽してある。空手の理論と実際を解明するのはなか〳〵難かしいことだが、これを誰にでも分るように明快に説き明かし、全く空手を知らない人でも、一読すれば立派な空手人にするであろう。また修業中の者は勿論だが、有段者にも極めて有益且つ参考になるものと信ずる。

新沖縄の学徒間に空手道が絢爛と開花し、その中心をなしていた沖縄師範の空手指導に私が任じられた時は、私の同門の雄、屋部教官と糸州名人の薫陶を受けた宮城君は業を卒えたばかりであつたが、私が松濤館を小石川に開設するに及んで、彼は時に折りに訪ね来て此道への熱意を示し親交するところがあり、殊に昭和十年四月号改造誌上に、柔道の嘉納師範についで空手道の所論を求められた時は、彼はわが事のように毎日訪ね来て激励を惜しまなかつた。古い門弟と云つていい仲である。

教育者、ジャーナリスト、作家という人生経路を持つ宮城君は、空手道を書く打つてつけの適任者で、寧ろその出版の今日まで見られなかつたのは遅き憾みこそ感じる。ただ、私に関することは、親近感が勢い余り讃辞に走つた感があり、忸怩たるものがあるが、万人を益し、万人にすゝめたいものであることを信じて序文の労を取つた次第である。

昭和二十八年八月

東京小石川にて

松濤　船越義珍

目次

序文……日本空手協会最高技術顧問　船越義珍…（七）

理論篇

空手の理念……（一七）
空手の特長……（二〇）
歴史……（二五）
流派について……（二七）
空手する者の心得……（三四）
空手修練から得るもの……（三九）
奥技考……（四四）
まちがった空手観……（六〇）
女子の護身……（六五）

鍛練篇

基本知識……（七五）

武器に当るもの……(七五)
鍛練の具……(七八)
言葉の解説……(八〇)
練習上の注意事項……(九一)
鍛練のいろいろ……(九九)
鍛練解説……(一〇〇)
巻藁の突き方……(一〇四)
姿勢のこと……(一〇八)
受け技のこと……(一一四)
力の理窟にかなった稽古……(一二一)
速力と機敏……(一二六)
変った鍛練……(一二七)

型篇

平安(ピンアン)初段……(一三五)
解説……(一三五)
—技の説明と写真—
平安(ピンアン)二段……(一五一)
解説……(一五一)
—技の説明と写真—
騎馬立(ナイハンチ)……(一六九)
解説……(一六九)
—技の説明と写真—
公相君(クーサンクー)……(一九一)
解説……(一九一)
—技の説明と写真—

拔塞（パッサイ）……（二三八）

組手……（二四一）

解説……（二四一）

随想篇

空手人の思い出……（二四七）

船越師範のこと……（二五五）

空手道の普及……（二六〇）

偏見……（二七〇）

空手人素描……（二七一）

沖縄今日の空手界……（二七五）

後がき……（二八三）

版を重ねる言葉……著者……（二八五）

写真 百七十三枚

理論篇

空手の理念

空手は武器を持たない武道である。だから空手の精神、即ち根本的の理念は、他の武道と同じことで、何んの変りもない。

それでは、武道の精神というのは何だろうか。いろいろと云い方があるだろうが、平和を常に欲して平和を求める道というのが、最も適切だと考える。

社会意識の発達してなかった昔はなおさらのことだが、今日でも心得違いの者は、武道を学び修める目的が、他人を圧倒する道具、暴力のための道具、自慢の種子と云った考えを持っているらしいが、それは全く武道精神の逆へ行くものである。生兵法怪我の本という言葉は、よくそれを表わしているもので、まず、この武道の根本理念に立って修練されない限り、その人の武技は断じて光りは出ない。素人見には、なかなか大変な武術者に見えても、何んの大したものでもない。武術を修めて腕力があると傲りたかぶる者よりは、体の鍛練は劣っていても、或いは何んの鍛練もしてない者でも、武道の精

神をよく心の中につかんでいる人なら、遙かに強いのである。さういうと理解に苦しむ人もあろうが、しかし、これはよく考えると、ちっとも不思議はないのである。どんなに狂暴で強い猛獣でも、人間の叡智のもとには、生け捕にさえされることを考えると、すぐに了解されることである。ずっと以前の調査ではあるが、中学（旧制）を卒業した者で、街の兇悪漢の凶刃に刺されたものは一人もいないということであったが、それは、人間の叡智が魂の曲った者の暴力に犯されない事実を語っているのである。またそれとは反対に、まだ二三年前のことで勿論終戦後のことだが、全日本の選手権試合にも或る地区代表で出た或る武道の高段者であったが、京浜の或る土地で、実に簡単に非業な最後を遂げたということである。牡牛のような大男であったそうだが、普段の行動が粗暴で、常に腕力を鼻にかけていたとのことである。これは、どんなに腕力が強く、見せかけでは武術を修練しているようにあっても、魂の入ってない、武術の精神を体得してない者は、寧ろ武道など修めなかった方が勝っているいい証拠である。

「武」という字の心は、二人の人間が、干戈を交えているのを止めるのであるという。即ち武の字の構成はその精神を取り入れて出来たもので、前に云った平和を愛好し、平和を社会に招来するように希求する精神に間違いなかろう。武道の精神をいろいろ分析して云うと、まづ、精神の浄化、邪心の排除、真理の追求などの、人間の高い理想にもとずいて、謙譲、自己反省、周到な注意力、正義の観念、不屈不倒の強い意志、心と肉体の鍛練、情操の陶冶（心を美しくする）など、すべての徳行と一致するものである。これ等の事は単なる独断ではない。結局は武を考える者が誰でも思い到ることである。宮本武蔵の五輪書の先頭、兵法心持の事にも「……我が身の贔負をせざるように、心を持つこと肝要なり。心の内濁らず広くして、広き所へ智慧を置くべきなり。智慧も心もひたと磨き、天下の理非を弁え、物事の善悪を知り、万の芸能その道に渡り、世間の人にだまされざるようにして後、兵法の智慧なるなり。……」とある。単なる鍛練だけでは剣法の成らないことを教えている。世間の人にだまされるなというのは、即ち周到なる注意力の養成と真理に徹することで、武蔵は万の芸能その道に渡りとさえいう。つまり芸術の道に通じることも武道に相通じ、ことは一つであることを云っている。頑味すべき言葉で、前に述べた叡智こそ武道の主体だというのと同じことで、共感せずにはおかれない言葉である。

即ち空手道の理念は、この武道精神に外ならない。そして空手道では、昔から判然と、達人たちは、その理念を理解し、性情粗暴の弟子を戒め、その性質の改まらないものには肝腎なことは教えなかった。これは、何れの名人でも同じで、そして名人達人たる資質もこの心の練磨、即ち心広く物の理非をわきまえるところにあるのである。空手に心を寄せる者も他の武道を学ぶ者と同じくこの理念に立ち、よく自得しなければならない。

空手の特長

空手は、手に武器を持たない武道というのが根本特徴である。どんな場合、どんな所でも、四肢五体だけで行うことが出来る。その意味では柔道も可なり似ているが、しかしそれは普段稽古着を必要として稽古することから、達人の場合は別だが、初心者、修練中の者には、いきなり何処でもそれを行使して実力を発揮する訳には行き難い。だが、空手の場合は、修練しただけの武技は、自然に発揮が出来る。これは、余程特別に変てこな衣服で体の自由を失っている以外は、和、洋いづれの服装でも、何んのさしつかえもなく稽古することが出来ることによる。

次に、稽古、鍛練の性質から言うと、剣道に類似している。一歩間違うと、生命にかかわるという心構えでやるので、「すき」を見せないことを常に心掛けないといけない。つまり、すきを見せて踏み込まれると、俗に言う勝負が決った、と云う程に痛手を負うからである。

この真剣試合に遭遇(あ)っているという心構えで鍛練することと、それに随って「すき」を見せないという心掛けと、武器に頼らないという空手の特質とによって、「空手に先手なし」という外の武道にない空手原理が生れた。このことは、空手に関心を持つ誰もが、熟思し、深く味うべきものである。空手の特徴を一口に云うなら、この一ことに尽きると云ってもいい。

われわれ凡人は、殊に血気に溢れた者は、鋭利な武器を持つ武技を修めていると、無意識の中に武器の威力に頼り、心傲るのが自然である。これは人にも依ることながら、武道の性質から初歩の間はそうなり勝ちなことは避け難いことである。

しかし空手の場合は、何も頼る武器がないす手だからこっちから事を起して、理由な

く他人をいぢめさいなむ心の起きることが比較的に少い。また空手が沖縄で発達した原因は、武器の禁じられた沖縄の祖先たちが、暴れい無理な者に対しての身を守る必要から出たのだから、「空手に先手なし」の鉄則は、それにもよることだろう。兎に角、空手を理解するには、この空手に先手なしを熟知し、体得しなければならない。

空手に先手なしの精神は、武道精神の真随でほんとなら、別に珍奇なものではないのであるが、空手の場合は、いろいろの条件からそのモットーが理解しやすくまた体得しやすい、その結果その言葉も生れたのであろうと思われる。

空手には、別項目にある「型」というのがある。型は空手の鍛練の主体をなすものだが、その型は随分と多くの種類があるにもかかわらず、殆んど総てが、その最初において、心に誓う象徴を持　ている。—武術は天地の公明を全うするために修めます、正義人道を守るために修めます、驕傲暴慢の振舞はゆめゆめ致しません。万止むを得ない場合より外には手は出しません——と云った武道の精神を念じた象徴である。型の項にあるのだが、例えば、「公相君—こうさんくう」の場合は、閉足した股間に、両手の甲を外方にして組合わした手を、額の上へそのまま、掌を外へ向けるようにして持って行き、しばらく前方に無心の視線を送り心を澄ますと、やがて前掲の天地公道に悖らぬ、正義人道を念じながら、両手を各々左右へ輪を描き、再び、そのまま、つまり掌を外向けのままに、股間へ持って来て重ねる。この動作は、動作そのものが、自然にその精神を浄化させる感じのするものである。ローハイという型は、正眼に構えた右拳を左の掌で隠して暫時前に述べた心の誓に心身を澄まし、それから動作を始める。これも前掲の公相君と同じ意味である。騎馬立（ナイハンチ）初段の両足先を合して両手の掌を内に向けて、公相君の最初のように金的の前に組み合わすのも平安（ピンアン）一段などのように両股前方に下げて前方を正視するなどの簡単な動作も、空手の型の始めには必ずこの公明正大、正義人道に悖らないことを念ずる象徴が頭となって、その精神がすべての「手」——（動作のことを手という）に籠っているのである。しかし、そればかり考えて手を使う（型をやることを手を使うという）のは、堅くなって技術の進歩を阻むものと考えるが、しかし実際鍛練の際は、そう云っても自然形の方に心が向き、その精神は無意識へ濾過されて鍛練上の障害にはならない。常にその無意識に心掛ける武道精神があってこそ技術も進歩するのである。つまりこの型の頭につく武道精神の象徴は、空手

に先手なしの心を最もよく現わしたものである。

空手に先手なしの精神を具体的にはっきり現わしているものは、すべての型が、受けから始っていることである。攻撃の方は、先方から攻撃されたのを受けた後にやるようになっている。これは何時までもただ受けてばかりいるということは、神のように強い人ならそれでもいいだろうが、しかし普通人間にはそういう名人の域に達することは至難事で狂暴な人間に乗じられる惧がある。随って自分の身を守るため、或いは義を見て止まれない時は、攻撃は止むを得ないことである。今日の現実の社会生活では、キリストが云ったように、右の頬を殴られたら左の頬を出して打たす無抵抗主義の域まで各人が宗教的観念に始終しては生存出来ない。碩学アインシュタインさえ日本国民への言葉に、無理な暴力には抵抗と武力が必要であることを言っている。それは、昔からの空手人の理念と同一である。この先手なしの精神は、いざという時に異常な勇気と、武力を与えてくれる。

そして、稽古が老幼男女年齢に別なく、いつ何時でも、時間の長短も自由で、場所も座敷戸外、寸隙の広ささえあれば出来る。一旦空手に関心を持った者が一生身について離れないのはそのためである。

歴史

空手は中国の徐州に近い小林寺に始まったと伝えられている。千四百数十年の昔、天竺から瘴れい険阻を踏破して来た達磨大師が面壁九年の修業の後衆僧に法を説いた。大師の人間離れした異常な寝食も忘れる説教には、聴講の衆僧がついて行けなかった。次に倒れて、やがて法を説くことが出来なくなったので、法によって筋骨を旺んにして後法の真髄を得なさいと云って、身心鍛練法を授けた。これが「易筋経」で小林寺の衆僧は気力を恢復することが出来、遂に中国中に、剛健勇猛が称えられるようになったそうだが、その大師の法は、各所に伝った。そうして後になって小林寺で研究して出来たのが「小林寺拳法」となった。沖縄空手の源も、この小林寺拳法だと云われている。琉球に於ての空手の文献は見るべきものがないが、年代は相当に古いものと想像される。従って殆んど固有の武術となった。

琉球では今から五百数十年前、尚巴志という英雄に依って統一されたが、その政治は文治立国の政策を取って、武器を禁じた。また慶長十四年島津氏は琉球を征服して、固く武器を禁じた。その両度の禁武政策は、空手徒拳の護身術、空手道が発達する要因となったであろうと想像される。口碑に依っても幾多の名人が中国と往復して空手の特徴を次第に発展させたことは伝えられているが、土佐の人戸部氏の筆になった「大島筆記」には、首里の住人潮平某の談として、中国人、「公相君」という者が、弟子数人を引き連れて琉球に渡来し、拳を伝えたことが記されていることによって、今日残っている型の「公相君」と照らし合わし確かな史実であろうと思われる。冊封使について琉球へ来る中国の武官にも、拳法の達人がいて、琉球の人々へ拳法を教えた記録もあるとのことだが、また隔年毎に、進貢のために多数の琉球人が中国へ行って一年ばかり滞在するのが例であったから、彼地で拳法を修めて琉球に帰る者のあったことも想像が出来る。

進貢船に乗って中国に行く琉球人は、殆んど首里那覇の貴族と士族に限られていたので、従って拳法も新帰朝者の首里那覇人の間に秘術として伝え伝わり、また冊封使も首里那覇が滞留地でその地の人たちが拳法を知った中国人から教えを受けた事も自然の成

り行きであろう。

一面首里や那覇の貴族士族が生活の心配のない特権階級で、鍛練の暇が幾らでも恵まれていたことも、空手の琉球に於ける発展を齎らしたのであろう。

こうして糸州、東恩納の両名人が代表する近世沖縄の空手となって、大衆への急激な発展となったのである。

そうして明治新学制の新しい学問をした学徒が、一様に義務的に準課業として普及するに及んで、空手は沖縄の全域に広がり、処女団の乙女等まで空手を修めるという隆盛を見るようになったのである。

終戦後の沖縄は、空手の町道場が出来、子女の間に空手熱が熾烈に燃え上っているとのことで、空手往行暴力不断のきらいもあるそうだが、また名人があちこちにあって、先手なしの教訓だけは、厳格に戒められているとのことである。

流派について

大阪の空手界は、先にはいろいろ流派があって群雄割拠の状態であったらしいが、今日は統一して全部糸東流ということになっていると聞く。訳は後で説くが、これはいいことで、当然でもあると思う。しかし、或る程度は流儀ということに就いても知識を持つことは別に差支えないし、鍛練上にも何か役立つことと思う。

船越師範に依れば小林流と昭霊流が根本的の二大流儀で、小林流は軽捷機敏ということに重きを置き、瘦身短軀の者が学ぶに適し、上達すれば飛鳥のように一進一退する早業が見事で、それに属する型は、平安、抜塞、観空、燕飛、岩鶴で、昭霊流は力を練る方に重きを置くもので、騎馬立、十手、半月、慈恩とのことである。

敏捷機敏と、鍛練から来た堂々たる腕や足の力とは、表裏一体で、空手はこの二つが一つにならねばならない。大正の初め頃の沖縄に於ての空手道は、確かに二つの流儀に分れていたというのが事実であった。これは、首里の手、那覇の手と云って、地方で空手を習っている者もこの二つに分れていた。

首里の手というのは、松村、安里両翁は既に他界され、糸州翁一人に人気が集って、すべての人から名人として崇拝されていた。必ずしも小林流というのではなく、武力の方も共に勝っていられたであろうが、やはり、機敏、軽捷の方が特徴ではなかったろうかと思う。

一方那覇の手の代表は、東恩納翁で、やはり名人たることは衆目の推すところで、立派な弟子を持っていられた。翁の高弟宮城長順師範は、現在沖縄に健在でよき翁の後継者として知れ渡っている。著者は、宮城師範の弟分でやはり空手界では殆んど知らない者はなかった著者より一年上級の山城という郷友と寄宿寮に満四年寝食を共にし、那覇の手を強制的に鍛練させられた。それで那覇の手の如何なるものであるかは、少しく知っている積りである。

私たち大正五年卒業の竜潭同窓（沖縄師範）の本科一部生は、正真正銘に糸州先生の最後の弟子で先生の風貌声咳に接して、先生の面影は今日も髣髴として眼底に残り、七十余歳の翁が、運動場に立ちつくしてわれわれを指導して下さったことを忘れることが出来ない。松濤館長の船越師範を始め、大阪で先年亡くなった摩武仁師範なども、その他首里の出身の空手界に名のある人は殆んど全部糸州翁の息がかかっていると云ってよい。今日東京の各大学を始め船越師範に教えを受けた人は糸州翁の孫弟子に当る訳であ

る。この糸州翁を宗家とした首里の手（流と云ってよかろう）は、各中等学校の準教課であったから沖縄全県に空手界の主流みたいになっていた。殊に師範学校は地方の高等小学の生徒や地方青年団、或いは女子の青年団まで、空手の指導をすることもあって、全県に広く流布したのは自然である。

次に那覇の手（流）であるが、即ち東恩納翁に代表されていた訳だが、船越師範の云われる昭霊流の傾向が、多分に勝っていたのは間違いなかろう。サンチンで鍛えるのが基本的の稽古になっていて、甕（かめ＝鍛練具の項にあり）を持ってサンチンの姿勢と足運びで鍛練した。握力や手刀なども激しい鍛練をした。しかし必ずしも鍛練ばかりではなかった。受けなどは、体を左右に飛んでやる機敏もよく鍛練するのであった。

そういう訳でこの二つの流儀というものは、今日のわれわれに取っては、一つに統一して両方を取り入れたり、ことさらに流儀にとらわれる要はなく、自分の時間や体力に応じて、また好みによって鍛練すればいいのである。というのは、空手道は、知る点では極めて簡単である。これは空手ばかりではなくすべての武道がそうだろう。柔道や剣道に較べると知る点ではいくらか複雑だろうが、それかと云って、何人でも少し気のある人なら分るという点では、型でも組手でもすぐ分るのである。要するに精神と技の鍛練が必要である。例えば、クーサンクー（公相君）の型を記憶しているという点では、十年血のにじむ鍛練をしている人も、二、三ヵ月前から始めた人も、同じく憶えて、一通りは型通り使（演武）うことが出来るのである。しかしその型がほんとに威力のあるものであるかどうかは、心身の長い鍛練に待たねばならない。即ち、自得の域に達して始めてほんものと云える。剣道の小手を切る、柔道の背負投げ、そういう方式はどうどういうものということを知るのは極めて簡単だが、相手の千変万化する、そして相手がその術にかからないように、隙を与えないようにする中から、見事に業を行うという技倆が武術である。

そういう訳で空手の場合も、大正の頃までは首里の手と那覇の手と流派があったのだが、どちらも同じ高根の花の譬えで、結局は達人になれば流儀など超越して一つの空手精神に合致し優劣も良否もない。したがって今日では、昔の公開されず個人個人で秘密の中に二、三の弟子にしか教えなかったのと異り、知るという点では武道の簡単であるその特質から、那覇流も首里流も両方稽古することが出来るのだから、大阪地方で、空

手を糸東流ということに統一しているというのは理解が出来る。

空手道の進む道は、前に書いた武道の精神と特に空手に強く主張される「先手なし」の空手精神さえ間違はねば、古琉球の空手道（拳法）に、各師範が長年苦心し研究した独創的特長を取り入れ、または特に、足技を特徴として鍛練をする法を主張したり、手刀に重きを置いたり、自他相許す立派な流儀の主張は当然で、空手道の発展もそこにあると見ていいであろう。

然し今日の隆盛を見る日本全土の空手は、殆どが恐らく中国に発した小林、眼靈の二大根幹を祖先とする同族一門ではなかろうか。

寡聞にして、全く系統の異る流派を知らないが、それにしても目的精神を一つにする武道であるから人間の知能は期せずして相符号し、その根幹は一致するものであろう。だから流派に捕われ過ぎて、同一祖先、同一精神を持つ同族であることを忘れてはならないことではなかろうか。そして空手人は皆同志と思うべきで仮にも対立などあつてはならないと思う。

一言ここで注意すべきことは、まだ古い人たちの間には首里流、那覇流の何れか一方だけに執着を持ち、他の手の長所を理解しないところから、自分のものだけを好しとして他を排する気持で、外面に現わさないまでも、そう思い込んでいる人があるが、それは間違っている。ただ鍛練法式の相違だけで、どの方式でも鍛練は出来るが、那覇流は型の中に体力の鍛練が終始して行われた事に反し、首里流は、体力鍛練の方式を型以外に多くを取っている。また、首里の手は、いろいろの動作の合理性と機敏さを主に、型によって行われるのに反し、那覇の手は、主として外の単的練習によってそれを鍛練している傾向が見られる。随って同じパッサイや公相君にしても、那覇の手は、動作が平均して直截的ではなく、如何にもしんねりむっつりした感じでねぢるような、ねばねばと重たく感じるのに反して、首里の手は、直截的で単純のような感じがする、これは客観的によく両方を吟味して考えると、優劣のあるものでなく、現代人としては、両方を加味して、やったらいい。著者に云わしむれば、型の使い方は首里の手を主とし、鍛練方式は、那覇の手を忘れずサンチンを取り入れてやれば完璧だと思う。即ち糸東流に統一することは、当然であると同時に必要なことと思うのである。

空手する者の心得

空手は二、三ヵ月でも身について役に立つし、威力が出るので、習い立ての青年諸君には、その血気盛りの特徴で、気が荒くなったり、鼻が高くなったり、慢心が出たりし勝ちである。これは特定の人ばかりではない、人間全体の性格である。しかしそういうよろしくない性格を巧くコントロールするのが人間の靈長たるところで、無暗矢鱈に自慢したり、血気に走ったりすると、自然に蠻勇を振うことになる。空手を修める者の最も慎しまねばならないことである。別項でも説く通り、物の道理をわきまえ、善悪を知って始めて空手もほんとのことが出来る。この落付きが出来て始めて相手の手がよく見えるのである。自分は相当出来る積りでも心掛けが悪いと、相手の拳など見えない。見えないと受けられない。空手は老年になる程却って強くなるのは、心が落ちつき無用の喧嘩を避けて、常に心が謙虚である結果である。

意地が出たら手を退け。手が出たら意地を退け。

喧嘩口論は買っても棄てろ！

これは空手をする者の教訓心得で、出来るだけ喧嘩を避けることを戒める格言である。そうでないとほんとに強くはならない。これは決して青年の意気を萎縮しろというのではない。青年は義を見ては、千万人もわれ行かんの勇ましく強い心を常に持つべきである。その強い心を養成するために虚勢や蠻勇を排斥するのである。

威あって猛けからず、みだりに手を出さず、若き生命力は飽くまでも伸ばし、元気は喪わず、一度暴戻不逞の徒に禍いされようとし、万止むを得ない域に追い詰められては、顧みることはないのである。武というのは、そういう時のためである。関西であったことだそうだが、空手の心得も多少あった大力の男が、狂暴な肉屋に肉切り包丁を持って暴れられいどみかかられた、突嗟に火鉢か何かその場にあったものを取って持ち上げた。それを打ち下せば、敵の生命は先づ失われる。しかし振り上げたままに躊躇している時に、母親が喧嘩を止めるために背後から抱きかかえた。肉屋はその隙に刺して了った。日頃大変に強いと云われていた大男があえなく殺された。

これは、やはり叡知が足りなかった。きっと人格的欠陥があって暴れられたものでも

あろう。心の武は出来ていなかったのである。こういう自分の生命が危機に遭遇した時こそ遠慮会釈もない。アインシュタイン程の平和主義の碩学が、キリストのような無抵抗主義は否定しているのをよく考えるべきである。目の色、その相貌で肉屋が自分を刺す心の中を見抜き、ひるまず敵を封殺すべきである。こんなことは、普段に、しっかり結論していないから躊躇することになるし、日頃の人格的の欠陥が、根本的の身を滅した原因になったのであろう。喧嘩するなというのは「濫りに」という含みがあるので、余りそれに捕われて萎縮しては、これまた何にもならない。大勇の士は、こんな犬死はしない。これは、心の問題である。いくら鍛練しても、心が練られてないと巧く行かないいい例である。船越師範が常に子弟に訓されることがある。

　匹夫の辱めらるるや剣を抜いて起ち、身を挺して闘う。これ勇となすに足らざるなり、天下に大勇者あり、卒然之に臨むも驚かず、故なくして之に加うるも怒らず、これ其の挾持する所のもの甚だ大にして、其志甚だ遠ければなり——蘇東坡。

　彼を知って已を知るは百戦危からず、彼を知らずして已を知る者は一勝一敗である。彼を知らずして已を知らない者は戦う毎に必ず敗ける（危い）——孫子。

　百戦百勝は善の善なるものではない。戦わないで敵に兵を収めしめるものが最上の強者である。——孫子。

　鷲がまさに撃とうとする時は食うのを卑しんで翼をおさめる。猛獣がまさに搏とうとする時は耳を垂れて地面に伏す。聖人がまさに心を動かそうとする時は、愚かな顔になる。——六韜。

これは空手を学ぶ人々がよく味うべき言葉だと思う。師範は、あれだけ有名であるにかかわらず一度の喧嘩もしなかったのは、心練、技倆共に名人たるに反むかないことを証するものである。

　われわれは決して萎縮などせず、青年の元気、また人としての意気を常に燃やし、そして恭謙、互譲の精神を喪わず、義を見ては千万人もわれゆかんの勇気も常に持って、心を磨き技を練り、苟くもわが天与の生命を、損することなく、悪を挫き弱きを援け、空手人の意気を抱懐して忘れないことを努めねばならない。著者は船越師範に龍潭時代には教えを受けなかったが（船越師範は私たちの卒業後師範学校の空手指導に就任された）師範が上京され松濤館道場を開かれるようになったので、時折り師範を訪ねて声咳

に接し、上述の教訓を始めいろいろと武道精神をさとされ、自からを戒めて来たお陰で、関東大震災後の人心が今日のように荒ぼくなっていた時代に、綜合雑誌の編輯者という職業柄もあって、危険の折にも度々際会したが、喧嘩闘争のために、天地に受けた生命を損ずることなく過ぎて来た。心と体に備えがあれば、必ず難が避けられることをいつも感じて来た。しかし、空手は技術を磨くと同時に俯仰天地に恥ぢない心を養い、また一面に猛獣も慴伏させる心の威力を養わなければならない。心を練り、技を鍛え、坐臥行住には礼儀を失わず、我意慢心は敵とし、武術者ぶる武術者にはならないように謙譲と温和を失わず、知らないことは素直に知らないとし、常に自省して、絶えず研究心を持ち、剛毅勇武の精神を憧れねばならない。斯ういう風に心身を錬磨してこそ真の武力が出来るのである。

他を侮ったり、自分の技倆を誇ったり、即ち慢心する者に真の武術者はない。そういう人は決して実際にも強くない。強いように見えるだけで、少し武術の心得のある真の勇士には、酷い目に遭わされるのが常である。年を重ねて人格が円満になって行くと喧嘩口論から遠ざかるのは、武道の精神が自然に出来たのである。その意味で空手は、中年老年の方が却って早く習得することが出来る訳で、青少年が鍛練の方の習得に多少有利な立場にあるのをつぐなって余りがある。

空手修練から得るもの

今日の時勢で、護身術として最も役に立つものではなかろうか。空手を一年修めたら、と云ってもその人の熱心の度にもよるが、週二度位稽古していると、今日の初段にはなれる、初段位の人なら恐らく、どんな力の強い無武術の者がいどんで来ても殴られるということは絶対になかろう。空手した者には体が大きいのはちっとも恐くなく、むしろ小さくても機敏な方が怕いので、それも同じく空手を修めている者でない限り、何んの恐いこともない筈である。何故なれば、彼等武術のない者は、何処もかも隙だらけである。生兵法の格言はあっても、それは慢心を戒めたことで、空手精神によって半月でも一月でも稽古した者なら、恐らく他人に殴られるということはなかろう。殊に初段位の人なら、空手精神も相当に出来ている筈で、兇器持ちや性の悪い人間を見抜く力が出

来ている筈だから、そういう者に対しての心の用意で、万一の場合は機先を制することが出来る筈である。これは、別項で説く通り、謙譲、礼節、克己などの徳が不知不識の間に養われ、剛毅、武勇、義侠などという強い心を生み、それに世の中の人にだまされないようにと云った宮本武蔵の教訓なども自得して、人生を見る目も判然して来る。兎に角、武というのは精神力を強く養い、自然に修養をもたらす。人間の本能的叡知を得る点は、百万言の教訓に勝ると思う。随って、外見にも威が備わり、たとい弱々しく見えても、何処か侵されない身についたものが出来るのだ。たとえ街道場などに行かなくても、空手は自己鍛練が大部分だから、絶えず心にかけて、巻藁でも時折り突いていれば、必ず他人から無謀な危害など受けることはないと思う。それは、やはり侵されない威力が身についているからである。空手を修めたために、若い者にはややもするとはやり勝の血の気を抑えて、冷静な心を保つことが出来、喧嘩口論に巻き込まれず、禍いを未然に防ぎ、不慮の災難から逃れる。街の不良に、云いがかりをつけられて、喧嘩となり取り返しのつかぬ破目に逢う者のあることを新聞は絶えず伝えているが、いやしくも空手人は、そんな者の兇刃に倒れることはないと思う。（そういう時のことは別項に書いてある。）

備あれば憂なし――空手は性質上、人の予想に勝る実質的威力が、短時日でも身につけることが出来る特徴に依って、大して苦労もなく難を避けることが出来る。

兎に角、空手を修めていると、やる筈だった喧嘩口論も避け、危かった生命を難なく守ることが出来、義を見て勇なきの後悔も残さないですむ。これはすべてが完全という訳ではなくても、顕著な功が齎らされることは間違いない。

次に空手道の修業は、体格をよくし、体を均整の取れた立派なものにする。というのは空手の修練は、今日の学理にも合致し、或る意味では、体育と合致しているからである。程よい修練は必ず体をよくし健康を増進させる。それは型を始め、すべての鍛練方式が、昔の人の叡知を感嘆させる合理的、一つとして不自然、不合理な無理がないものだからである。非常に激しいように見えて、なかなか考えられた人体生理に順応したものだからである。空手人に長命者の多いのはそれに依るのでないかと思われる。船越師範は、空手を修練すると胃腸の病気がよくなり、その病気を起さないことを屢々語ら

れた。これは、体育的の意義が多分にあり、今日の体操の効果を十二分に発揮しているからであろう。

　空手を修錬して得るものの一つは、体が柔軟性に富み、体が思うように動くことである。つまり体が意志の命ずるように働くことの出来ることである。運動神経が発達して、突嗟の間にでも動作が出来ることは、文明が進むにつれて必要の度を増す。都会の激尽な交通、機械を複雑に装置した工場内の労働、雑閙する電車内、いやしくも今日の機械文化の中に生きるからには、それ等に対し機敏に自分の身を護ることが必要である。空手を鍛練して居れば、何か偶発事に際してもサット身を飜がえすことが出来る。この突発的の危険ということは、或る意味では必然性によるという考え方もあって、つまり未然の注意、普段の心掛、そんな突発事に合わない用心と相聯関する。例えば、東京都庁境内で作業していた労働者たちが昼休みになったので煉瓦塀の陰に腰を下していてそれが崩壊して下敷になって死んだことがあったが、ああいうことは、空手に相当打ち込んでいる人は一応注意する。神でない人間だから、すべてを完全に行うことは出来ないが、しかし空手する人は生命に対して大事をとる習慣がある。臆病と似ているが、臆病と云ってもいい訳だが、この臆病は武術者である特徴と云っていい。電車の中で釣皮に下っている時、すぐ傍に布呂敷包みかカバンを脇にかかえ、肘を張っている人がいて自分の横腹にその肘が当っている。そういう時に電車が急停車などするとまるで猿臂を食ったようなもので生命に関する。戦争中はそれで死んだ例も屢々であった。それで空手の心得ある人は前以ってこれを避けて立つようにする。即ち危険を未然に防ぐ用心を自然にやるので、怪我がただ漫然とした人より少くていい。雨が止んだ後など傘を横にして他人の危険を考えない人が実に多いが、空手をしているとさういう危険にも近寄らない。体は機敏であるのと共に危険を未然に避ける用心を怠らないから、そういう偶然事に禍いされることが比較的少いことは間違いのないことである。

　空手を少しでも知っているのと知らないのとの違いは、船が難船して沈没した時に多少泳げる人と全然泳ぎの出来ない人との差を考えるとよく分る。全く泳げない人はそのまま沈む外はないが少しでも知っていると、板にも木にも取りつける。空手でも同じで

多少の知識でもあれば、不慮の暴戻に遭遇しても訳なく難を避けられる。また段々自信も拡大されて行き普段の自己の位置を次第に安定へ導いて行く。

奥技考

武道には奥技（奥伝）があって、それさえ習えば神通力が出るような考を持つ人もある。また奥技を体得していると云って自慢する人もあって、その自慢に惧れをなす人も随分いる。これはよく考えて見るべきことで、若し奥技というものが、伝えて貰いさえすれば、誰でも簡単に習得出来て、威力があるものなら、何を苦労して武術を鍛練する必要があろう。殊に空手の場合は、何か特殊の奥の手があって、それさえ習えば異常な攻撃力があるような誤解が、持たれているらしいが、何十年間、空手人と語り、空手人の空手に就いてのさまざまな話を注意深く聞いても、私たちが青春時代の満五ヵ年の歳月の間に、実際と講話を聞いた以上に殊更驚嘆する何物も得られない。両手の無い人の戦闘法を知っているというのでやって見せてくれと頼んでも、その内容に探りを入れても、やって見せない、ただ思わせ振りをするだけで全く正体がないのでないかと思われ、まるで弁天様の白蛇と同じで、船越師範が述べていられる肉チ切りの秘術を觸れ込んで来て、邪慳なつねり程度の滑稽なものでしかなかったということと軌を一にするものだろう。熊の手、握力法といういろいろの奥技は確かにあることは間違いなかろうが、それは術と鍛練が一緒になったもので、鍛練がなくては何の意味もない。やはり一つの鍛練の結果の思いつきで何も特別なものでないのである。何事でも、物の修得には階段がある。武道に於ける奥技の習得というのは、学問の場合に例えると、大学を卒えて助教授になり、研究積んで遂に、一家を成すという所へ行き着いたのと同じである。小学校の課程も終えないもので大学への入学さえも間が経たなければならないのに、いきなり大学教授の地位を望むような考えは、全く愚かで滑稽でしかない。これは極めて簡単なことだのに、武道の場合は人々が陥りやすい錯覚である。

人間は誰でも珍奇なことには、好奇心を引かれやすい。奥技という珍らしいものがかくされていると聞かされると、その秘密の扉を開いて見たい。だが、今日生きている空手人で、驚嘆に値いする奥技を持った人がいるだろうか。私はここで断言する。断じて

神通力にも似た奥技なるものの把持者のないことを。或る程度の達技を持つ人はあちこちにあるだろう。しかしこれが板割りや瓦割りの類なら、幾ら瓦を重ねて割って見せられても奥技と思わない。私は何十年前から瓦割りの武勇伝を聞かされてもこと更に驚きを感じたことはない。板割りについても同じである。或る空手人が、名人技を見せてくれと板を持って来られたので二、三度突いたが割れないので、自分から他の板を選んで割った、それで、渇采を拍し、新聞にも掲載され宣伝もされたということだが、新聞は種子を作っても珍らしいことを伝える関係で、如何にも大変なことをして除けたように読者に誤って宣伝されるが、割れる板は割れるし割れない板は割れない。心ある空手人、真の達人は、必ず地道の道理にかなったことを話す。売名的、宣伝に急な人は、自分の技術を誇っていろいろと幽玄な秘術を持っているように吹聴する。しかし一向その実体を見せたことはない。例えば秘術を公開して、或る注文をつけてさせる。これは先方の注文に欲るのであるし、またその方の心得はある訳であるから、先方の思うようにならねば、ならない方が間違いである。「私の指と君の指を組み合わして君の一方の手で私の指と組み合わされた指先を握って私の手を痛めつけて御覧と云ってさせる。普通人が当り前にやってその手を痛めつけ得る道理がない。それで今度はさあ自分がやって見ようと云ってやる。これは逆の術を応用しているから相手の手が痛いのは当然である。それにしても力の強い敲き大工の大きな指ならなかなか巧く行かない場合もあろう。今度は、棒取り、今度は肉千切りなどと云って、二つ三つこの種のものを試す。これは何々術というものなどで、腕に針をプスプス立てる類と大した違いはない見世物効果である。これを奥技だと宣伝するのは勝手である。昔はこんな奥技も必要があったろうが、しかしそれはちょっと考えたら分ることで、何の護身にも攻撃にも役立つものではない。第一今日の闘争に指を組み合わすという相談づくの武術などある筈もない。この種の見世物は、今日では素人だましのハッタリと云って過言ではない。

そういう訳で奥技、奥伝というのは、刀剣の名匠正宗の聟選びの講談と変ることはない。技の練磨と人格の円満なる完成以外には、奥伝はないのである。人格の円満なる完成がなくては、名人になれないことは、総てのことが軌を一にする。いくら技術が秀れているように思　ても、慢心不遜の村正の打ち剣が、正宗の気に入らず、技術は未熟でも心素直に謙譲で常に誠心誠意技術を励んでいた貞正が眼鏡にかなった。名人は技術が

熟達し、人格が完成したことである。奥技とは名人の技術を云うのでそれは名人にして出来る達技をいうのである。忍術なども、何か特別な秘伝があって、その秘された技術の形式を伝えて貰えば誰でも出来るように考えるのが普通だが、現在の忍術の名人という人の話しをラジオで聞いて知ったことだが、やはり空手同様に長い間の習練を積むことであるらしい。天分にも依ることだろうが、練習するにつれて段々と高い所から飛び下りることが出来るようになり、最後には百尺の高さを飛べると云っていた。秘伝ではなく、鍛練で、次第次第に自得して来るので、やり方、即ち秘伝なるものは、誰でも知ることの出来る鍛練の方法でしかないらしい。この方法が実際に役立つかが問題である。奥技は総て現実にぶつかった時に巧く難を免れることの出来る技術と言って差支えない。私は後屈の中段の受け姿勢でも立派な奥技だと思う。船越師範も云っていられる。——例えば後屈立の要領を教える。すると「どうもいくら習っても私には出来ませんが、どうしたらいいでしょう」と言う。これはまだ一時間も練習してない人である。後屈立が完全にこなせる迄には、毎日足が石の様に硬化するまで熱心に稽古しても半年や一年で出来るものでない。教えられてまだ一汗もかかない癖に「いくら習っても出来ません……」もないものである。禪宗の和尚さんなら「喝ッ！」とばかり痛棒を喰わせられるところ……。と述べている通り、鍛練以外に奥技はないと云っていい。例えば別項で説いてある中段外受けの後で間髪を容れぬ裏拳の切り返しを完全に錬達していれば、これでも立派な奥技である。この裏拳で敵は戦闘力を完全に失って了う。つまり奥技は或る技術の錬達したものでしかないことは何れの武道に於いても同じだと思う。だんだん鍛練していくらか難しい技（誰でも知ることは簡単だが）を巧く使いこなすようになるのを奥技を伝授したということになるのが一般に行われているもので、花、茶などと空手の場合も何の違いもないと信じる。単に知っていることだけでは、何の意味もない。即ち聞いて知っていることを鍛練して、ははあ……と自身で気分までさとるように自得し、何時如何なる場合でも、機宜に応じ得ることが奥技の体得者である。沖縄で以前は、「当山の座敷は何処へ向いていたろう」という空手人の空手知らずを皮肉った言葉があった。当山という師範から空手を習って一人前の空手人と威張っていた男が、たまたま実際の喧嘩にぶっつかったところ、方角が分らないと空手の技が施こせない、即ち心が錬られてないので、日頃習っている手が何の役にも立たないという皮肉で

ある。いくら奥技の伝授を受けて見たところで、技が自然無意識にでも出来るようになり、心膽が錬磨されてないでは、何の役にも立たないのである。われわれ普通人は、変な奇妙な手を奥技と云って習うよりは、地道な拳を習う方が確かに役に立つ。つまり当り前の手を使いこなせると、たとえ一つでも完全に出来ると、次ぎ次ぎと自信が出来て、立派な錬達の士となれる。要するに、一つ一つ技術をマスター（わがものに）して行くことである。本書に出ている型の手だけでもほんとに完全にマスター出来るなら、普通人としては、護身に事欠くことはないと確信する。型を何百回と使っていると必ず自分からハハア、そうか、と悟ることが次ぎ次ぎと思い当る。例えば、平安二段の最初の左拳左上段受、右拳額上に受けて、腋下が空いているので蹴って来たか、或いは二の拳で突いて来たかに対し、右拳で内受（中段の下の方へ）し、今度はこっちの左拳が隙さず敵の顔面へ決定打を喰わすのであるが、その拳の使い方一つでも実に興味が深い。習い立ての青年だちは、全く無意味で、蠅でも追っ払うように、拳ではなく何か所作事でもするように全然訳が分らずにやるのだが、その拳は何十度とやっていると、自身でよく自得が出来る。即ち完全の裏拳で行く場合もあれば、裏拳を加味した正拳の突きになっても活用が出来る。それは平素で実戦を考慮して懸命に繰り返してやっていれば、いざという時に、自由に威力を持って敵の止めが制せる。奥技というのは、寧ろそういう所にあって、とどのつまりは、人間である。普段は弱いように見え、何一つ自慢もせず、誰にも武術者と知られてなくても、いざ事に当った場合、百％でない二百三百％の強味も発揮出来、心掛けが悪く慢心して心の浮わついた者は、普段は大変な傲慢で強そうに思われても案外脆くやられる。この例は実に多い。これは心がこなれてない結果である。空手の奥技は、何と云っても「先手なし」である。これが体得出来ていると、他人に酷い目に遭わされる恐れはない。

空手に先手なしの理論は、なかなか簡単には説明出来ないが、一口に言い換えると、正義の闘い、正当防衛は実力の何倍の力が出るという意味にもなる。威張るだけ威張らして我慢に我慢をし、も早これ以上勘忍はならないと云った時の戦闘力は、実に強いものである。

しかしこの先手なしの理論、即ち空手奥技は、事の起らない先の方も見抜かねばならないということにもなる。何故と云うに、自分から手を先に出さないのだから、いきな

りピストルやドスを突きつけられては、よっぽど面倒になる。ピストルやドスは少くとも突きつけられる前は手を懐、又はポケットなどに入れる際には見抜かねば空手人とは云われない。ほんとを云えば兇器を持ってはいまいかと、事が起ると同時に敏感な注意とそれに処する技術が水が低きにつくように処置されねばならない。ピストルやドスを持っていることは既に手を出しているのと同じである。これは喧嘩ではなくても、変な奴に遭遇した場合はすぐに注意しなければならないことである。

今日の社会で空手の奥抜と云えば、兇器を持つものへの対策、不意の殺人に対する対策だと思う。これは注意を払い、油断しないこと、少しでも変な奴だと思ったら漫然のうのうとしていないことである。城南の或る警察の模範巡査部長が、夜の巡徊の不審訊問で、刑務所だったか少年院だったか出て間もない（十八歳？）の少年に滅茶苦茶にドスで切られた後で追跡したというので表彰が申請された新聞記事があったが、警官にはこの種の油断からの失敗が殆んど跡を絶たない。これは相手に注意し見抜く心の注意を持ってない即ち、疑いを持ってないのでドスを懐から出すのを見ることが出来ず、のうのうと油断している結果、切りつけられて酷い目に遭わされるのである。警官にこの種

の失敗が多いのは、国家権力の前に多くの人が無条件服従するのが普通なところから、油断するようになり、注意深く心の武装を持たずにいるところにある。自動車強盗は実に憎むべき昨今の犯罪だが、こう次ぎ次ぎと運転手殺しが流行しては、運転手は、護身術を心掛けねばならない。これも妖しいと思う奴に対しては、絶えず注意を払わねばならない。従って武術の心得が必要である。背後から首を絞められたのが多かったが、これは一年間ばかりでも柔道を取ったものなら絶対に殺される筈はない。第一背後から手拭などを首に掛けられる悠長なことでは、妖しい奴を見抜くことはおろか、疑いを持って注意を払うこともしない。背後から鈍器で頭をなぐられたのも伝えられたが、これなども、やはり不注意である。若し何かの武術を修めていれば絶対にそんなことはない。武術を修めなくても、やはり難を逃れ、犯人を市民と協力して取り押えたのもある。これは武術は修めてなくても立派な武術者である。空手の場合は、背後から突いて来たり、棒で頭をなぐりかけを打たれたりしても、音でも分るという修業をする。それと同時にそれを避ける稽古をする訳である。棒で殴って来るのを頭をちょっとよけただけで悪漢は空を打たされる。あまり痛くない肩に打ち落すという結果を見させてやる。同時に、

車外に飛び出す、大声で叫び出すという適切な処置を躊躇なく施こす、これは仕事柄普段でよく対策して考えて置くべきことである。

空手人は、ピストルとドスに立ち向う場合は、可能の限りの機先を制し、足技という外にない有利な武器を持って敵の急所、金的を遠慮など寸毫も考えず蹴飛ばし、引金を引く余裕を与えないことである。兇器を出す時なら、わが拳法の威力を顔面、或いは二本貫きで両眼に突っ込むもよし、飛び込んで猿臂で肋骨を数本折る位にやっつけるのも構わない。この気魄を養成しないなら空手は修めないがいい。こういうところが空手人の誇りで、それを封ずる道はいくらでもあるのである。そして空手の威力は拳の裏表、猿臂、二本貫、金的の蹴りなど別に労を要せず、ただ空手に先手なしの守護神によって許される（この場合はやるより仕方ない）ということだけが問題である。空手の威力は、いざやるとなれば、片づけることは難しくないことで、只だ、思い切ってやっつける決心までいくのが難しいのである。

即ち新しい意味の奥技と云えば、珍奇な技術ではない。普段の手を完全に生かして使うことが出来るかどうかである。例えば先に云った棒の場合でも、拳で受けなければいけない場合に立ち至ったら、日頃腕を斜めに受ける稽古で、棒は力が三分の一、四分の一と受け流され打撃を極めて僅少ですますという風に、技術を常に頭と一致させて置き、いついかなる場合でも巧く役立つことが肝要である。

もう少しピストルの場合で云うと、これはピストルを持っている、と見抜くのが先づ第一だが、それを見抜いたらその後はそれに対する処置が自然に取られなければならない。そこは即ち叡智で、離れている場合は早く避ける外ないし、その避け方も平素で、多少それに対する考えを、考察していないといけない。くっついている場合は極めて楽にやっつけることが出来る。敵がピストルの威力に心を許し、空手から見ては全くの隙だらけで、まるで赤坊の手を捻るようなもの、という体勢にあるのが普通で、拳銃の武術的技倆を持つ者はそう多くはいる筈はなかろうが、よしそれの心得のあるものでも、やはり空手の技の修練による機敏、機智でやっつけるより外はない。新聞種子など見てもそういう悪者はアプレの素人である。そういう感覚の荒い者が武術的心得を修め得る筈もない。だから悪漢が右手で拳銃を出す場合は、わが左手拳中段内受けをし拳銃をそらし右拳で再起不能の打撃を与えるという風に、また自分の右拳で拳銃を外受けしてそ

の手で水月（みぞおち）に猿臂を突っ込み、戦闘力を完全に封じて、ピストルも処置する、という風に、これは各人が普段にいろいろ研究していると、必ず実際に際しても意外な程巧く難を逃れることが出来る。これは気魄、その人の持って生れた天禀にもよるが、普段の心掛けと基礎的鍛練を忘れないことで自然に出来て来るのである。このどうしても止むを得ない場合は臆せずにやるという勇気、真の勇気を養うことは、これはなかなか難しいことで空手の奥技は、この勇気、そういう難に遭って見事にさばくことの出来る機智と、空手技倆でなければならない。勿論、普段に空手の腕に相当の自信がない限りそれは不能である。腕に或る程度の自信があってこそその勇気度胸は出るのである。千万人もわれ行かんの意気も出るのである。やって見て何の役にも立たない全く無力なものが他人の難を見て千万人もわれ行かんと飛び込んで悪漢を片付けようとするのは、全く泳ぎを知らない人間が人が溺れているからとて無考察に飛込んで犬死するのと似たものである。しかし、喧嘩の場合はいくら無力と云っても全然泳ぎを知らないものとは異り、いくらかの力はあるので全く同じではないが、余りに何の技倆もないと自然勇気が持てないのは鍛練技倆と因果関係をなすものである。それ故、わが心をしっかりと持つためにも普段の多少の心得は大切なことである。長い人生には、思わないいろいろの事に遭遇することがあって、著者にも二三の経験があって、かねがねそれを痛切に感じて来たのである。

関東大震災からそう間のない頃で、冬の夜の七時頃だったと思うが勤務先を四人の同僚で人に饗ばれ、駅待ちのタクシー（流し円タク以前で）を拾いに新橋駅へ行った。われわれが駅の広場に来た時、ちょっと後になっていた一人の同僚が、何のことからか二人の壮漢に無惨な乱暴に遭遇した。この同僚は気はいいのだが壮士的言動で大声を発する癖があって、待っていましたとばかり因縁をつけられたらしいが、それはほんの瞬間に出来たことだった。その激しい闘争を見ては著者も傍観してだけはいられない立場になった。遂に私は、一言二人の先輩に断って、同僚をしりぞけ自分が矢表に立った。三十台ばかりも止まっていたタクシーはヘッドライトを白昼のように照らしてこの闘争に照明を与えた。兎に角、空手を少し知っていれば、素人がいくら喧嘩上手でも、酷い目に遭う心配はない。先方に攻撃され止むを得ないことを知った達人ならぬ著者程度の技倆では、結局、相手をやっつけない以上は、始末がつかない。これは二人の先輩に

断りを言って許しを受けた時に既に決定したことで、殊に二人の壮漢が因縁つけて暴戻の振舞いを働くのを一見して普段が喧嘩好きで自信満々、腕自慢を鼻にかけていることが分った。も早躊躇の必要はなかったのである。最初に、私の一蹴を受けた壮漢は三間ばかり吹飛んで仰向けに倒れたりした、瞬間のことではあったが私は、別に大して骨も折らずに片をつけたので心の平静も失わず、喧嘩をした気持は持たなかった。しかしこの事件は話上手の一人の先輩に依って、饗ばれ先の席で大変な武勇伝となり、やがては全社友や、文壇の一部などにも伝わって若かった著者はすっかりてれさせられた。というのは度々述べた通り著者は強くなどないし、ただ止むを得ないのでその場に当って臆病でなかっただけのことで、いくらか身を護る心を平素、忘れないだけのことだったからであった。私たちを饗んだ人は、大政党の幹部でパーヂにかかり長く政界の表てに出なかった文筆の人でもあるが、今は参議員に再び返り咲いて現在要職に活躍する方で、大学時代の剣道の名手だった由で、やはり喧嘩経験談が出、武術の必要を共鳴して、一流の雄弁に花が咲いた。私は一指も彼らに染められなかったのに翌日になって同僚の打撃の大きかったのには私も吃驚した。

人は誰でも、如何にも強そうな喧嘩好きな暴漢を見ると、その威勢に気圧され勝ちになるが、空手に先手なしの我慢、勘忍に伴う勇気が、ぱっとその機に当面すると、どんな奴でも怖れない気慨が湧くのである。この気魄こそ最も大事なことである。今日の奥技の一つは、止まれぬ破目になっては、臆せずやるという気魄であるということも、普段心に期すべきことだと思われる。

　強いて奥技という単的なものの例を取って見ると、棒を奪い取る、人の手を握るという握力法の場合、「八加二帰八法」という法則——十の力で握っていると十一の力で引かれたら取られて了うが八の力で握って十の力で引かれても更に二を加へて対々の十の力にすれば離されることはなく、相手がそれに断念して力をゆるめた時、再び八へ帰すという心理応用の法則や高い所から飛ぶ稽古を積んで呼吸法を心得、十の打撃を五にして軽く受け止めるという法などあるが、しかし今日の無法者には、そんな凝った技術の必要はないと信じる。拳と足で充分で、地道に個々の技を練って、いざという場合、即ちどうしても止まれない時に会って、見事に難が逃れられ、不逞の徒を思い知らすことが出来れば、それこそ、何よりも奥技であることを繰り返し述べる。役にも立たぬ見世

物的、注文に応じてやるハッタリに恐れたり驚いたりするのではほんとに自分自身を守る地道の武道は修められない。

しかし空手の最上の奥技は、別項の空手する者の心得である。そして百戦百勝善の善なるものではなく戦わないで敵を退かすものであるし、蘇東坡の大勇者の心である。萎微退嬰を排する意味で多少過激に亘る事を述べたが、別項の空手する者の心得と合わせて意のあるところをよく理解して欲しいのである。君子威あって侮られず、臆せず、卑下せず、傲らず、心慢せず、即ち人格の完成に努めることが何よりも奥技完成への道であると信じる。

まちがった空手観

小説や映画の材料に空手がたびたび取入れられているようである。映画を見た人の話を聞いて、びっくりした。映画のすぢは述べる必要もないが、語るところを聞けば、空手は人殺しの兇器みたいなもので、また自己も殺すもので、これ以上悪いものはないようになっているようである。また十年殺し三年殺しなど云って、十年後に死ぬように痛めつけ、三年後に死ぬように痛めて置くことも随意で、甚だ厄介なもののように出ているらしい。これは全く空手道とは縁故のないもので売文のため、金儲けの絵空ごとで、話にもならない話である。近世の名人糸州、東恩納両翁は七十歳以上の天命を全うされたし、本土空手普及の功労者船越師範は九十に近い方だが喧嘩もされず今日まで人を殺したこともなく、人に酷い目に遭ったこともないことを幾度か直接お話に接した。大阪に在住された摩文仁師範も同じであったし、猿（サーラー）の異名で喧嘩上手と云われた本部翁も、伝説的に通俗雑誌に外人を即死させたような武勇伝が伝えられたが、無茶には人を殺したということはないと思う。翁が人から酷い目にあったということも聞かなかった。そして翁も八十歳の天命を全うした。

沖縄空手道の精神は、空手の理念の項で説いた通り道義尊重から発したもので、性格の粗暴なものでも温順な徳を備えるようになるのが特徴とするので、どうしても性格的欠陥があって乱暴非行を敢えてする畏れのあるものは、弟子として教えないのが不文律になっていたことは誰でも知っていることである。たとえ或る程度教えても、決して大

事なことは教えないというのが空手先人たちの忘れない教訓であった。

別項にも書いた通り、空手そのものの性格が武技を錬って鍛練が積むに随って喧嘩を避けるようになるのが普通で、空手の習い立ての未熟な中はいざ知らず、相等の手練の出来たものが、無暗矢鱈に事を好むことは絶対ないと云っていい位である。いやしくも空手道を相等に修めた者が、女の取りやりから街の与太者のように怨恨で他人を殺したり、殺されたりと云った馬鹿気たことは考えられない。しかし修業中途の血気盛りでたまたま喧嘩になったということは、これは何武道の場合でも同じだし、武道を学ばない者も同じである。空手をやったために人を殺したり、殺されたりというのは、ないばかりか、殺されるのを殺されないですみ、喧嘩になるのを喧嘩をしないですんだということになり、また理性を失って人を殺すべかりし憤怒も、空手を修めていたために勘忍し、事なきを得たというのが普通である。

何故空手を修めた人が喧嘩を避けるかというと、前に述べた道義の尊重を空手修業上の第一義とするのだが、倘その他に、拳や猿臂や貫手などは、真剣同様の威力を持っているので、刀で人を切るのと殆んど同じ意味を持つ故、無暗矢鱈に人を殺すという事は思慮ある人間、少しでも人命の尊さを知り自分の生命を大事と思う者はやらないのである。従って斯る阿呆気た空手観は歯牙に掛ける必要もないが、そんな空手観では絶対に護身術にもならないし、正義人道を守る宝剣ともなれない。人々の誤解のないことを希望する次第である。

それから空手を修めると忍術や奇術に類することや、また指先きを石に突込むだり、拳で瓦を何十枚重ねたものを割ったり、どんな板でも割ったり兎に角人間業でないことが出来るように考えている人がいたり、瓦を割って大変なことのように誇示する人もあるが、これは決して空手道の真髄たるべきものではない。糸州先生は孟宗竹をバリバリ握り潰されたのは事実であると船越師範が述べていられるが、東恩納先生の握力も、天井の桁を指で握って渡り、往復されたという握力があった話を聞いた。若い時に懸命の修業をすれば、それ位になれるであろうが、現代人にはそうまで激しい鍛練の必要はないし、なかなかそこまで行く修練は生活に追われる今日の普通人には出来ない。やっぱり現代人の空手の修業心得は、空手道の理論をよく理解して、或る程度の鍛練をし、何

よりも心の力を養って、地道の空手修練が一番である。そうすると、決して身を過り、他から侮を受け、不慮の禍に遭遇することはない。何よりも心を謙虚にして、空手道の精神を理解し、少しづつでも体の鍛練をすれば、自然に空手の良さが分って来て、常に身の守りとなる。鍛錬の士は尊敬すべきだが見世物的の誇大誇示には幻惑されないことが大切である。

空手がスポーツなどのように競技の出来るものと混同した考えを持っている人も多いようである。例えばボクシングやレスリング、柔道などと試合が出来るように思って、殊にボクシングとの試合は当然のように考える人があるが、それは全く性質が異るもので、空手の方は武術だし、ボクシングはスポーツである。例えば剣道とボクシング、柔道とボクシングと云った具合に性格の異るものが試合が出来る筈はない。ボクシングは観衆に見せる試合を目的とするスポーツであるに反して、空手は飽くまでも護身術の武道で、止むを得ない悪い者に対しては生命にかかわる攻撃をする性質のものである。随って試合は出来ない。第一拳闘はグローブをつけているし、空手はそのままだし猿臂や足の蹴りなど兇器に類する危険な武器にも等しいものである。これはボクシングの方でも、空手との試合は断わるに違いないが空手の方でもやる方法がない。一方は真剣試合で生命に関わるものだし、他の一つは生命に関わる打撃を与えないようにいろいろ配慮したもので、ちょっと空手の何物かを知る人には、試合の出来ないことが分るのである。

若い空手人などの中には、空手の威力を誇示するために、ボクシングとの試合が出来るように錯覚に陥入る者もあるが、これは空手の性格を忘れた考えである。

女子の護身

女子の護身の根本的の理論は、男子と異ることはない。つまり危害を未前に避けるというのが武術だから、これが何よりも大事なことである。殊に女子は体力が男子に較べて、大体に弱いのが常であるから、その点では、却って男子より、武術の一番大事な精神を呑み込むことが容易に出来ると云ってもいい。「生兵法は大怪我の元」の言葉通り、力があって、少し武術をやっていると、不心得の者は、それを鼻にかけて、酷い目に

合う結果を招くようになる。しかし、女子の場合はそんな人は殆んどいないのであるから危険な行動を自分から惹き起す様な人はいない。だが世の中がこんなに物騒になると、あたら若い生命が暴戻なる悪魔の毒手に失われることが毎日のように新聞の社会面に現われる。それでも人間というのは、自分のことを忘れて了う。殊に若い女たちは、自分が最も危険な年齢であるのに、それをはっきり結論して万一の場合のことを考えず、却って大膽な行動を平然とやる。これが何よりもいけない。まず、危険には近寄らないというのが女子の護身の第一秘術である。一人歩きをしない。出来るだけ夜は出ない。暗い所は歩かない、少し遠廻りしても夜は人通りのある場所を通って行く。知らぬ男のやさしい言葉にだまされない。或る意味で若い女に取ってすべての男が毒牙を持っているということも気をつけねばならない。あの小平事件、十何人の女たちが甘言に乗って生命を失った。生命を失わないまでも恥辱を受けたのも何十人とあった。これは、多少でも武術の心得があればあの兇暴から逃れられたのである。始めて知る男についてはよくよく注意しなければいけない。こういう知能的の危険も未然に看破しなければいけない。看破し得ないまでも、疑いを挾んで自分の行動を吟味し、相手の心の底を読むようにしなければいけない。この書物の本論でも説いてあるように、武術の根源は、知恵である。物の道理を知り善悪をわきまえる、人にだまされないことであるから、殊に体力の一段男よりも低い女子の場合は、頭で体力を補うようにしなければならない。自分の生命が危険に遭ったら決してていさいなど考えてはいけない。例えば、夜道で暴漢に追駈けられたとする。声を立てるのがきまり悪いと思ったりしてはいけない。こんなことは平素しっかり心得ていなければいけない。人家へ駈け込んで声を出し叫び、救いを求める。こういうことは立派な武術である。そういういろいろの危険を想像して心の中で予防策を考えているということは立派な武術でそんな人は武術を修得した人と云ってもいい。人生のことは、一つも偶然ということはないとのことだが、それだと、未然に危険を避けることは全部可能と云っていい。仏教などで因果応報という。迷信といういろいろの事がわれ等の祖先から伝わっている。これは、悪いことを避ける精神、悪いことを招くようなことをさせない精神が本になっているように思う。この点武術の精神と同じである。つまり空手道では、心の隙きを持たないように修養することが何より重んじられる。心にすきを持たないことは体にもすきを持たないことである。女子の護身と云っても、

結局はこの武道全体の問題で、つまり、空手道の場合は、空手を或る程度、心練、鍛練することにつきるのである。そうすると、自然に前に述べたような普通のことは勿論、凡ゆる場合に善処が出来るのである。心練は、どうしてもやはり鍛練とも持ち合って修められるのであるから是非或る程度鍛練もしなければいけない。

人間は神とは違い、いくら心得ても危険に遭うことも一生に一、二度は有るのは止むを得ない。これは、自然に対しても同じである。山登、暴風雨、地震など、それ等の危険から逃れるのは、やはり知恵、叡知の力を待つ外はないが、何と云っても今日のような物騒な時勢では、暴漢、兇悪漢の危険が多い。いよいよ無礼な暴力に際会したということになれば、女子だからと云 て遠慮など全く無用である。兼ねて修練した貴女の技倆は百倍になって実に他愛もなく不心得漢の死命を制することが出来る。空手は、その点で非常な威力を発揮するものである。著者は空手の体力的鍛練に打ち込む余裕はないし、別項でもいう通り達人でも師範でもないが、止むない目に遭遇したことがある。平素の私は貴女方とちっとも違わない弱々しさで、弱い奴と思われるのである。しかし、空手を少年時に学び、いつもその精神だけは心に練っている結果、この激尽な東京にジャーナリストとしても三十年東奔西走したが、大過なく、暴漢に殴られたということなく、しかも義を見て勇気なきなりの恥も今までは残さずにやって来た。これは空手の威力と空手道の精神の賜物だと思っている。というのは、空手を多少習っている人なら、武術の心得のない大男でも、ちっとも恐いものではない。若い人たちは経験がないので、いかにも強いと錯覚するが、武術のない人は心も体も隙だらけである。若し女子で、一年間空手を修業している人なら、絶対にと云っていい位、武術の心得のない男に酷い目に遭わされることはない。私は空手の道場も持っているのでないし、空手の宣伝する必要もない。が空手を習っていてよかったと、自分が痛切に感じているのをすべての人に分ちたいというだけの心である。私は時々七八歳の子供に空手の防禦の構えをさせて見ることがある。隙のないように構えさせるのであるが、どうも手のつけようがない。

いきなり暴漢に手を取られたとする。これに対する策は？　これ即ち、叡智である。不断の心得である。小次郎は武蔵と剣道技術が必ずしも劣ってはいなかったかも知れない。物の本にもよくそう云われるのを見る。しかし、叡智の点で武蔵は勝っていたのは間違いない。突嗟の場合でも叡智、これは先に述べたように普段にその仮想のもとに考

えて置かねばならない。空手にはそれを取る術がある。いきなり引っくり返って他の手で下段払（公相君にある手）いをするとか、敵の体制によって外廻りをして他愛もなく手を放すとか、殊に大事な技術は、敵をひるます間髪を入れずゆるみを与えて本当の放す力を入れる技術とか。しかし著者の考えはやはり空手の本道の拳と蹴りが一番だと思う。手を取る位の男なら、空手を修めた女子にとっては藁人形も同様と云ってもいい位で、敵こそ危険この上ないものである。まず金的を一蹴すると、全く戦闘力を失う筈である。空手の型に依って手を放すと同時に、胸でも水月でも或いは両眼でも、裏拳などの機敏な飛びなどで、敵は実に他愛なく参る筈である。最も恐ろしい猿臂を用いても構わないのである。

いくら知っていても、頭は働いていても、あんまり力がなく弱いとこれも厄介なことだが、しかし普通の女なら、鍛錬さえすれば、十七、八貫の大男でも振り切られる。これは術の威力である。機敏、早さは鍛錬しないといくら心で思っていても巧くいかない。人の見ない時に一人で拳や受けを仮想で稽古すると熟練する。真面目にきまり悪がらず三四人で稽古するといいことと思う。本書をよく研究するだけで、充分護身の自信が出ると信ずる。出来ればいい先生を得て、一二ヵ月でもこの本と照合して稽古して、それからは、自己鍛錬を随時やればいいだろう。道場へ入門するには、最初にいい人を選ばねばならない。近頃は金儲主義のところもあるそうだから。

ここに一つ両手取りを抜ける術を示す。手首を大男に両手で取られたとする。したら、自分の両手を内側に一緒にして両手の指を組み合わす。それは最初外側へ開くように見せかけるために少し緩める。と、すぐに内へやる。外側へ力をやると敵はそれを防ぐために内側へ力を入れる。だからたやすく内側で自分の両手を組み合わす事が出来る。組み合わした手を自分の左の方敵の手の右手の外の方へ下からはね捻ぢるようにする。実に他愛もなく取れる。これも抜を機敏に稽古しなければならない。お互で試しにやって稽古して御覧なさい。それを知っていて気をつけている相手でもたやすく取れるし、相手が堅く掴んでいると引っくり返る。やる時は腰を落して肩の調子なども力が籠るように、いわゆるこつも巧く稽古するのは必要である。総て動作は聯関しなければいけない。組み合した自分の手をさもじが何かを突き起すようにする。それをしやすくするために

腰を落す、つまり棒立ちにしていては、自分の手を（空手の一種の受け手である）敵の手の外にはねのけることが難かしい。腰を落すと自分の手が水平になって力がたやすく入る。自分の手をはね起すと同時に、また腰を上げる。すべて聯関して機敏を要する。鍛練はこうしていろいろ稽古しなければならない。

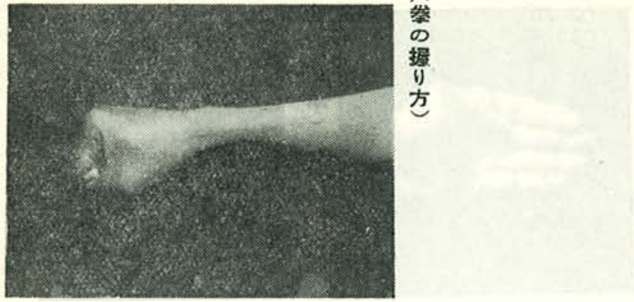
兎に角、何よりも大事なことは危険には近寄らないことが第一であり、第二は或る程度武術を心得ることである。武術を心得ると危険に近寄らなくなる、それは因果関係である。柔道も私は青少年時代に五ヵ年間稽古した経験から云って非常にいいことだし、その奥の手に空手と似ている手が沢山あるらしいことを感じた。しかし護身的に手取り早く役に立つ点では、空手は二、三ヵ月でも相当に威力を作るものであることは、特徴だと思う。

鍛練篇

基本知識

武器に當るもの

(拳の握り方)



㈠拳。拇指の他の四つの指を掌に折りたたんで、人指し指と中指の二つの背面を、拇指で押えて握る。四つの指の先は、出来るだけ掌の端、即ち指の付根に引いて拳を握る。さうすると力がよくこもって、拳に威力が増す。拇指も先の節で殆んど直角に曲げる。拇指で人差指の側面を押えたり、拇指を掌の中に入れたりしては拳の用をなさない。

空手は七分通り拳による武道で、「拳は武器なりや」という問題が出たこともあった。攻、防、共に拳を以

（拳の握り方）

（手刀と貫手）

ってするのが空手の主流をなしている。

㈡**手刀**。拇指は中の方へ曲げ、他の四つの指を固くくっつけて伸ばし、指の付根で少し内側に曲げる。さうすることが四つの指を真直ぐ前へ伸すことになる。

手刀はさう多く使う訳ではないが、やはり空手に於ての武器で、敵の手や腕、指などをたたき折ることに使われ、鍛練しつつ使うように心掛けて自得すると、やはり威力を発揮するものである。

㈢**貫手**。指先で敵を突き貫く手。四本突きが普通。手刀と同じ構え。二本突き一本突きもある。二本突きは、人さし指と中指を開いて拇指、薬指小指は掌の中へ曲げて隠す。一本突は人さし指だけ。

四本突は相等に広く使われる。即ち拳に代って使われる場合がある。二本突は両眼に突っ込むなどの威力を持ち、一本は大して使われない。やはり眼の攻撃武器である。

㈣**猿臂**。空手で最も恐い武器で、肘で前後と側面へ攻撃する。

㈤**足**。足先を拳のように中の方へ曲げ、拳と同じく指の節で攻撃するのが普通だが、五つの指を上へ反り返し、主として拇指から中指までの付根の足裏で蹴るのは力が強く入る。膝頭（手の猿臂に当るところ）は蹴りを受ける用をなすことあり、足裏でも蹴りを払うことがある。足刀は手刀と同じく指をくっつけて外側を切るように蹴込む。

空手の武器は以上に尽きると云っていい。それだけを絶えず鍛えていれば、事に当って自然に威力を発揮する。空手の王座は、何んと云っても拳である。ハッという間に拳で受けているという鍛練さへ出来れば、空手の目的の大半は達せられていると云ってい

い。空手をやっていると、どんな突嗟の間にでも拳を握っていて臨機応変の護身が果せる。

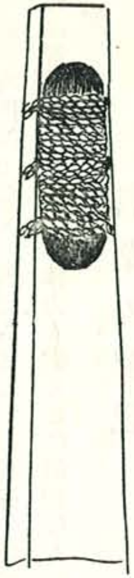
得意とする者は別だが、手刀や貫手は、一般の空手修練者にそう数多く使われていないと思う。沖縄の子供等は、今は知らないが以前は、怒ると、何に？というなり腰（脇腹）に拳を構えるのであった。

足は絶えず練習してその能力を発揮出来るようにしたがいい。巻藁を蹴っていれば、自然に実際の難に当ってもその能力が発揮出来る。

手刀も、貫手も鍛練すると意外な能力がある。やはり鍛練を忘れないことはいいことである。

鍛錬の具

㈠**巻藁**。巾三寸五分、長さ六尺。上端の厚さ五分。下端から約二尺の長さは三寸内外の厚さ。その部分を土に埋める所。地面と上端の間を錐状にして地面に立てる。腕を水平に伸ばした高さに巻藁をくっつける。下の方に適宜に足を鍛練する巻藁もくっつける。巻藁はわらじをくくりつけるのが簡便だが小指より稍小さい目の藁縄で藁を平たい目にくくる巻に八九寸、或は一尺ばかり巻いたのをくっつけるのが本体である。突いたら、少ししなへるようにしたがいい。土の中に埋める長さは二尺



（巻藁）

位、しっかり動かないようにする。

㈡**砂俵**。藁俵に砂をつめ、吊して巻藁のように突く。又は蹴る。

㈢**砂のかめ**。口の広さが、拇指を曲げて先の関節の内側と、四つの指を曲げて持てる程度のもの。左右二個。砂で重量を調節する。サンチンの姿勢で、サンチンの足で歩く。一方三十斤の甕を持って三十歩（サンチンの足の運び）を往復すること

が出来れば、普通の湯呑は指先で握って割れるそうだが、その域に達するのはなかなかで、天分にもよることで、皆が皆出来る訳ではない。しかし、この鍛練は必ずしも空手を修める者皆がやるのではない。今日では特別に専門的にやるのでない限り、この鍛練はしなくてもよかろう。

(四)**鉄亞鈴**。これも握力や腕力体力を鍛える。体操のやり方。余り過激にやらないで、程々に持つ。

記。専門家でなく、普通人としての護身と修養を志すには、巻藁で十分である。鉄亞鈴は簡便だから握力も体力も鍛えるに便利なものである。

言葉の解説

手。型、又は部分的の動作に云うことがある。手を使う、といへば、型をやることである。こんな手はない、といえばやり方が法にかなってないことである。糸州の手といへば、糸州翁の流儀と云った意味の場合もある。あの人の手は奇麗と云えば、型を立派に使えるという意味などがある。

腰。脇腹のことを云う。拳を腰に構えると云えば、脇腹に手の甲を下にして拳を構えていることである。

上段。頭の方を云う。

中段。胸のあたりから首迄。

下段。中段より下の方。

猿臂。肘を使うこと。或は肘のこと。猿臂は恐ろしい武器である。猿臂を胸に喰ったとすれば、たとい屈強な男のそれでなくても大変である。殊に多少巻藁で稽古を

している者の猿臂なんかだと、相当に肥った屈強の男でも大変な痛手を負うことになる。

内受。内から外の方へ受けること。つまり自分の拳、又は手刀を外の方へ払って行く受け方。右の手なら自分の右の方へ、左の手の場合は自分の左へと払う受け方である。

外受。内受と反対に自分の外側から中心部へ拳又は手刀を以って受ける受け方。右手で受ける時は右側から自分の左側へ払って行く。

前屈。前になった足をかがめること。後の足が曲らず伸ばされている。両足が前後に開いている時に。

後屈。後屈姿勢のことで、後の足が曲っている。姿勢のことは委しく別項に説いてある。

裏拳。手の甲を外向きにしたまま突く拳。

突手。拳で敵を突くこと。正拳、裏拳の両方の使い方がある。

貫手。二本貫、四本貫がある。二本貫は中指と人さし指を離して他の指は曲げる。主として敵の両眼へ突っ込む。四本貫は手刀になった四本の指で突く。腹部に突っ込むのは威力があり昔は臓腑を引き出したという話もある。

手刀。手で刀のように用いる。普通は、小指の方の側面で相手の手、顔面、頭部足などの急所を切るのだが熟練に依っては大変の威力があり、体勢が横になった時、裏、表で切る意表に出る使い様がある。

受手。敵の攻撃を受けること。随分多くの受け方がある。中段内、外、上段、下段、裏表の手刀、裏表の拳の受けなど。

掬手。受け手の一種。相手の手、足を掬い受け、又は掬い投げることがある。相手の態勢を封じ不利にする。

掛手。受手の一種。相手の突込んで来るのをわが手でぴったり受け止めるのをいう。

引手。掛手の変化、受けた手を引き寄せ乍ら攻撃することである。相手を引き寄せるのは態勢を崩すのだが、余程見究めた手練がないとこれは危険も余期しないといけない。これは大変熟練を要す。巧く出来れば効果は大である。

拂手。受け手の一種。相手の攻撃を打ち払うのであるが掛手と払い手は心持ちの問題で力を抜かないでやりっ放す心持は払い手、目的の場所で力を抜いて押える心持ちは掛手で、そう区別して一々使い分ける必要はない、臨機応変である。

抱手。やはり受手の一種。突込んで来たのを引き寄せて小腋に抱え込むのをいう。これも引手同様の注意が必要で特技として巧く出来れば敵の態勢は崩れてわが後の攻勢が有利というわけである。

掻手。相手の両手で突いて来たのを、わが両手で掻き分けるように内受けする受け方。掻き分けると同時に足を蹴るか突きの攻撃に出る。

打手。攻守両方に使う。手刀で敵の急所を打ち、又は攻撃を手刀、手首で打ち落すのである。鍛練した手で打ち落されると、骨が挫ける位であろう。

蹴放。片足で体を支えて目的の場所を蹴る。蹴ったらすぐ引くことが肝要。

蹴込。蹴った足をそのまま踏み砕く。関節大腿など。或いは長身の人なら低人の腹部などでも。

飛び蹴。観空終りに出る片足で蹴って地につかぬ先に他の足で蹴る。これは稽古すると面白く巧く出来て気分が分る。実地に偉力を求めるより鍛練を考えるべきもの。

横蹴。蹴る足を他の足の膝頭に上げて横へ蹴る。指を内へ曲げて足刀を作り、甲で蹴る。蹴込みと似ているが、横の蹴放しである。

後蹴。背後から抱きすくめられた時、踵で相手の金的を蹴上げたり、また匐った形で後を蹴ることもある。

踏切。足の外側面で踏切るようにする。ナイハンチやサンチンの足運びは踏切るやり方である。

膝槌。相手に接近、組合った場合に膝頭を上げて下から槌をたたくように金的や股などを打つ。

波返。騎馬立の足で敵の蹴をはづすやり方。わが足裏で払う。

寄足。敵の攻撃をはずす場合や、相手と距離があったり近い場合、姿勢を崩さずそのまま刻み足に退き或いは寄って行くこと。

猫足。後足を曲げて体重をそれに持たし、前足は爪先を地につけて踵を上げ、猫が獲物に飛びかからんとする態勢。

飛込足。地面を蹴って飛び込むこと。敵と離れている時。

蹴返。敵の蹴を受けた後で蹴返すこと。

飛越。棒などで足を払われる時に飛ぶこと。

ピンアン。型の名称。「平安」と書く。一段から五段まである。空手で一番簡単な型で最初に習う手。

ナイハンチ。（騎馬立）三段まである。空手の代表的基本型と云っていい。その初段一つ巧く使えたら空手を知っていると云ってもいい位に重きをなすもので、空手習得者の必須の型と云っていい。

クーサンクー。（公相君）中国の訓み方だが、人名だとのことである。この手を作った人の名を取ったという。型の項で委しく出る。公相君が立派に使えると、或る意味の達人である。船越師範もこの手を得意とされている。師範の公相君は昔から有名であった。

パッサイ。（抜塞）この型もなかなかいい型である。若し、平安の二段迄とナイハンチ初段、クーサンクー、パッサイの五つの手をよく使い得れば型としては充分と云ってもいい。昔の人は、ナイハンチとピンアンの一二段の外には、パッサイか、クーサンクーかの中一つをよく出来ると結構であるとし、ナイハンチとパッサイか、ピンアンとクーサンクーでも結構である。

サンチン。これは型というより鍛練法と云っていい。

ローハイ。型の名

セーサン。（半月＝船越師範命名）型の名

ジッテ。（十手）同上

ワンシユウ。（燕飛＝船越師範命名）同上

チントウ。（岩鶴＝同上）型の名

ジオン。（慈恩＝同上）型の名

五十四歩。これは動作が五十四動作で、奇麗で華での手である。

組手。自由組手、約束組手の二種あって、二人で闘っているような仮想で二挙動三挙動変化、四挙動変化と、変化して行く攻防のやり取りを約束した動作、或いはその場で空手の法則により自由にやるやり方などである。

演武。型を使うこと。

サイ。防禦用の十手。今の人には必要ない。

ノンチャク。攻防を兼ねた武具。二本の棒を馬の尾毛で結んで振り廻して攻防に使う。今日の人には必要なし。

トンファー。「形の木で作った防禦具。やはり今のわれわれに必要なし。

練習上の注意事項

一、練習を繰り返すと自然に上達し、空手の真面目が理解出来ること。——空手は或る意味では単純なものだが、しかし、その真実に徹するのは難かしい。だから、無意味な稽古はしないで、必ず意味のある練習をする。そうすると、その最初は難かしくて迚も出来ないと思ったことが自然に出来る。例えば、「型」には、相当複雑で難かしい動作があるが、よく理解すればそれは単純なもので、記憶するのは大して難かしいことではない。而しなかなかやって見ると最初は巧く出来ない。

よく意味を理解して練習を繰り返すことだけが上達の王座へ導いて行く。一つ例をいうと、正眼から右手で顔面を突いて来られたと仮定して、右拳を右から左へ（自分の）払って受けた後、その切り返した拳で相手の顔面を攻撃する稽古。それは、実に簡単なものだが、これが完全に出来ていると、空手道を自得した人と云ってもいいと思う。この二挙動に過ぎぬ動作だが、なかなか奥は分らないものである。そしてやっていると、また自づから力が湧くものでもある。それはつまり相手があり、長身、短軀、身長の点だけでも千差万別だし、おまけに人によって攻防いろいろの手を用いるだろうし、そのあらゆる場合、いかなる場合でも相手に止めをさすことの出来る熟達、云えばその技の名人となることはなかなか二年や三年の練習では出来ないことである。著者たちの先生は、この「手」の稽古をいつも口繁く云った。満五年間それに依って同じ級の者と互に仮想敵となりあって稽古したり、空にさまざまの相手を仮想してやったりし、三十年余の月日が経つ今日もいつもつづけて、空でやっている。つまり柔道や剣道に於ても、一つの業が得意で、よく知り合 てその業を警戒している相手でも、やっている中に隙を見つけて仕止めるのと同じである。

二、型は、空手道の基礎ともいう可きものだから、その動作の意義をよく理解し、正確に記憶すべきこと。――型は、先人が苦心して鍛練上最も効果的な方法としてあみ出したものだから、空手の真髄に觸れる上で、何よりも便利なものである。一見して無意味のような動作もあるが、しかし、どんな「手」でも大事な意味を持っている。例えば騎馬立（ナイハンチ）という手の場合だと、そのすべての動作は馬に乗っている仮定の下に為される。従って、左手で右を払って受ける時でも、上体を倒すようなことはなく、上体そのものをねぢ向けるという具合になる。足の開きが膝を折って各自の脛の長さと同一長さだし、足（フット）の外側で立つ。つまり爪先から外側へかけ刃物の様に疊なら（達人なら）そこで断ち切ることも出来るというやり方。膝頭は馬の背をしめている心で中へ常に力をしめて、臀は出し上体の力は丹田に集め顎を引き、その姿勢を最初から最後まで崩さない。――と云 たような手（型をいう場合が主だが、動作という意義もある）の意義を

知り、それを完全に間違いなく使えることが肝要である。「使う」というのは、やることをいう。

その型をいろいろ知り、正確にやっていることは、実際に当って自由に、自然に機宜に応じて攻防の技が発揮出来るのである。

三、鍛練するには、最初は力を無暗に入れないで、正確の姿勢を取ること。――初心者は歯を食いしばって力を一杯一杯に入れてやり勝ちだが、これは上達する上に障害となる。何よりも正しいフォームを取ることが大事である。正しいフォームで手が使えるようになると、力は自然に入るようになる。また力に凝り固まって最初からやると、真箇の手にならない上に、肝腎な所が、即ち急所に力が入らないことになる。空手の型を使うのも声楽と異ることはない。緩急高低宜しくしてこそ完全であり、練達も出来る。初心者の最も注意すべきことである。つまり、スポーツの場合も、フォームやテクニックが分ってないで、力まかせにやっても進歩しないのと同一である。

四、稽古に当って突きっ放し、蹴っ放し、受けっ放し、と云った動作、拳、足、体を一ぱい一ぱい伸ばし切って稽古する事の可否。――今日の空手稽古は見ている限り、遠慮なく動作を伸ばし切っているように思われる。伸ばし切って後がないような動作は安定を失う。つまり隙が出る。随って続く動作が出来ないことになるし、出来ても拙劣でその欠陥を突かれて了うことになる。これは、ちょっと初心者には分り難いことだが、例えば拳を突くにしても、具体的相手がないから、力まかせに腕を伸ばし切ると、自然に力の慣性が体も誘い体勢を崩し腕そのものが、再び次の新しい動作に移るのにやりにくくて敏活さを欠くことになる。このことはなかなか理解し難いが、この伸ばし切らない技を心掛けることは技そのものの上達――真箇の技術を自得させることと因果関係を持 ていて、空手に先手なしの根本理念と通じるものである。空手は理想的な立場を云えば、暴慢無理な人間に仕掛けられてもその戦闘力を完全に封鎖することであるが、しかしそれは余程の強い達人、名人でない限りは出来ないことで、自然過激にやることになる。

それが全然武道の心掛けのない者でただ力自慢の場合なら、空手を一月でも修練した人に取っては、子供の手を捻ぢるも同然だが、相当に武道を鍛練していながら武道の精神に徹してない者の場合は伸ばし切った攻撃が危険になる。従って野となれ山となれの伸ばし切った動作をさけ、技が正確で敵の手がよく見えないといけない。物事はすべて同じで、過ぎることはマイナスを伴う。まず自己の体を完全に守って敵を撃退させればいいのである。伸び切るというのは虎穴に入らずんば虎児を得ずの一かばちか的な精神が根ざすことであり、血気盛りの若い人には消極的にも思われようが、しかし十を十まで使わず用心して一を残してかかるというのは空手の特徴――先手なしの精神を自然に得させる大事なことと云っていい。著者は、今日糸東流（空手流儀に就いては別掲）と云っている一方の祖、東恩納先生が常に、それを戒められ、真直ぐ突き出す拳も、肘で緩いくの字型を持つことを教えていられたことを熟知している。段級制が確立した今日、高段者はよく了知していることであろう。その鍛練を積んだ者には、他を威圧したり理非を弁ぜぬ行動に出たりは自からしなくなり、空手に先手なしの心の力が養われることである。

五、空手の動作はすべて力学に合致すること。――空手は、すべての動作が力学の問題と云っていい。力学の応用――先人の卓見を驚嘆する力学の駆使である。まず、突きや受けなどの動作が、「最短距離」を心掛けることである。突きや受けの稽古は最短距離の練習と云っていい。これは云われると誰も理解出来ることで、実際に手に取ってやれば非常に分りよいことで、練習さへすればすぐに出来ることでもある。この最短距離の問題は、速度、重量二つと関係があり、この練習が巧く出来てなくては、空手の威力は何んにもならないことになる。よく云う「武力（ぶちから）」というなども、この理による場合が多い。これと関連することは別項で具体的に委しく説くが、空手は、体が物理的の理論にかなった護身を目的とする運動方法ということを記憶して鍛練すべきで、型や個々の「手」に不自然な感じがしてどうもへんだと思うところがあれば、やり方が間違っているか、そのことが間違っているかで、大変な変った手のように思うことが意外にも巧く出

来るのは、人体の動作がすべて物理学的の理論にかなっているからである。例えば、公相君にある右足が前に右手四本貫を前方に突き左手刀が腋下に備えている姿勢から、足はそのままで体を左廻し後向き左手刀は額の斜上の上段受けをし、足が右左絢合わしたような姿勢に変る動作など、大そうに変って見えるが、人間の体の動作が物理学的の理窟に反してない自然だから、気持よく出来るのである。術というのは、この人間の体が、攻防に有効便利ないろいろの巧い動かし方ということよりしかない。そういう風に体の動きもすべて物理学的理論によることは上述の通りだが、力の発生と力を抜くこともやはり武技の目的に対して物理学的に行われなければならない。兎に角すべてが物理学理論にかなってなければいけない。別項鍛練にも委しく述べるので参照されたい。

六、細かなじみな手をよく自得すること――見てはでな手は誰でもよく稽古もやり、張合もあって、自然に面白味もある訳だが、空手は、何と云っても実戦、即ち真剣試合の性格を持つものだから、寧ろ細かい目立たない手を注意して稽古するように常に心掛けねばならない。例えば、中段の突きに対して外へ受ける手首で、拳を上或いは下へ捻ねるようにして、殆んど腕を動かさないで受けるやり方の如く、目立たない動作だが、それがいつでも無意識に、機宜を得る鍛練が出来ていると、中段への拳の攻撃は、何んの不安もなく避けられることになる。また、五十四歩の型に出る棒に対するあのはでな手の陰に、敵の手をひるます、逆へ力をちょっと押しやる動作の如く、細かい手の熟練が大きな仕事の成功の根本になる。

七、如何なる時でも仮想定を心に描いて鍛練すること――これは鍛練が生きて来るし、初心の人が陥りやすい眼の位置も正確になる。また慎重な態度が生れ、でたらめな態度はなくなる。その上、生きた人を心に描いているから、周到な注意を怠らない、大事を取る空手道の大事な理念の養成ともなる。

鍛練のいろいろ

鍛練解説

空手の稽古は、二つに大別出来る。一つは、理論の方。他は鍛練の方。しかし鍛練は理論によって行われ、理論は鍛練なくては意味がない。

理論というのは、型や鍛練の方式や解説も勿論だが、尚進んで空手の理念、武道の精神に及ばなければならない。これは或る意味では極めて単純なもので、誰れでも簡単に分る筈のものである。しかし、これは真箇のことはなかなか分らないというのが当っている。人柄にもよることだが、分るというには、心錬が達している意味があるので、その心錬の方は血気に燃える若人には理解し難く、相当年期を入れないと自得出来ないのが当然である。――空手を学ぶ者は、技が磨かれるに従って人格が円満になり温順になる――ということを以前はよく聞いたものだが、それは空手の本質、武道の精神を理解するようになった訳である。他の項でも云ったが、空手のいろいろの条件が、武道精神を自得するのに都合がよい。空手の場合は鍛練と表裏一体で、鍛練をすると自然に理念が自得出来る。理念は教える先生の人格が反映するし、先生がその理念に徹していると不知不識の間に弟子たちも徹底することになる。いくら技術を誇る師範でも人格が金儲主義の人なら、弟子たちに空手道を徹底させることは出来ない。その点ではやはり教育者でなければならない。

本書は、知識としての空手精神は、相当に解説してあるつもりである。だから、これから個々に説く鍛練解説で、自己鍛練をすれば、自然に空手道の精神が自得出来、金儲主義道場に通うよりも却っていいことを確信する。空手は自己鍛練以外にないと云って、突きと受けの自習ばかりさせられては何にもならない。また初心者を古い弟子にまかして、入門料と月謝を取ればいいというやり方のところへ入門したところで、いい空手人になれる筈はない。本書の空手理念を初め、各項目を理解した人なら、これから説く個々の鍛練方式をよく見て、自己鍛練すると充分に有段者の域に達しられることを確信を以ってすすめる。へぼ碁打ちだから碁を例に取るのは気がさすが、街の笊碁で毎日碁会所に通っていながら一向強くならない。しかし、碁書を見たり新聞碁を見たりして自習していると、街碁会所の十級は二、三ヵ月でも七八級になり、一年では五、六級ということになる。年寄りは碁は上らないというのは、十年一日の如く同じことを繰り返して

ただ打っているからで、碁書を見て研究し乍ら時々打つと必ず上達する。師匠につかないで、本を見て自習して素人の初段位になれることは間違いない。これはやるかやらないかの問題で、年齢の老若でない。若い人は暇があり心のゆとりがあり、老人は記憶が衰えているが、理解に長所があってその点は対々である。老人は、研究をやらないから上達しないので、やれば同じである。空手も道理に異ることはない。いくら道場に行って漫然とやっていても、いろいろ法式、即ち手を教えて貰うのでなければ、自分の家で本でよく理論が分って、それに従ってやる方がずっと進歩し上達する。だがいい道場、誠実の師範を得て学ぶと、上達するのは当然で、本書と照合、対照して研究することは極めて緊要で結構なことである。人格の高い師範に入門することを大いにすすめる。

型を使うのは鍛練の半分を意味するが、ここでは型を除いて、主として分解した、型の一部分をなす一つ一つの建具をなしているいろいろのことを説明することにする。この部分部分が出来なくては型は巧くは使えない。またこの部分が巧く出来なくては、実際に役に立たない。型を使うのを見て、その人の武力が分るのは、各挙動がほんとに出来ているかどうかということである。部分さえ出来ないのに、多くの異った動作の連続が巧い筈はない。型は一つしか知らないでも、いろいろの場合に処する端的な動作、即ち攻防のいろいろの動作（わざ）が出来ていれば、意味もよく分らないで沢山の型を拙劣に使う者に遙かに勝るのである。いたづらに型ばかり憶えるのは論語読みの論語知らずと同一で、われ等普通人は、本書に掲載した五つを憶えると少し多いくらいである。実戦の達人と云われて八十の天命を全うした本部翁は騎馬立ち一つしか型は知らなかったとの噂であった。しかし部分的鍛練と空手の精神的威力を練っていたことだろう。

それでここで述べる部分的な解説をよく記憶していると、型の説明も分り易い。型は部分からなり、部分を集めたのが型で要するに一つである。型というのは、便利のためにこの部分的鍛練を纏めてあると見てもいいのである。ここで注意して置くことは、部分的の練習でも、型もそうだが、決して最初から力任せにやらないこと。これは絶対必要である。最初はやり方を正しく習うことが肝腎で、固くなってやっては絶対に巧くはならない。殊に拳なども、最初から強く突いたのでは痛くもあり、大事なところの骨にひびを入れる恐れもある。何でも順序がある。運動と同じでフォームを崩さないことは

空手の場合は更に大事である。フォームが崩れていることは隙があることであるから、その姿勢、形を重んじることが第一である。

巻藁の突き方

正拳の突き方。右拳を突く場合。左足を前に出す。右拳腰に構える。甲が下。肘を後に引く。（これは浅くしたりずっと肘を後に引いたりいろいろ試み、要領を自得するといい）構えた拳を巻藁に届く時甲が上に向く。ねぢるように手首を伸ばす。腕の伸ばし方は、最短距離を取る。ピストンのような伸ばし方。直線的に拳が腰から巻藁まで曲らないように稽古する。

肘を張って突いて見たり、掌を下にして右横から突く試練なども時にはいい。しかし、腰から拳を甲下に構えてやるのが基本突きだから、これで突きの要領を得て、拳の威力を養成する。

突きっ放して見たり、肘の関節で腕に余裕を持たして突いたり、突いた後で拳を押しつけることなども試したりするのも必要である。

裏拳の稽古。裏拳は腕が立っている場合と、横に水平に曲げている場合と二通り。拳の掌が自分の体に向っているのが裏拳だから、表拳のように手首を半廻転させる必要はなく、そのまま持って行く。腰に構える表拳よりは力が弱いが、しかし切り返しだから早くて油断出来ない。巻藁を突いていると拳に威力が出る。拳が水平になっている場合も立っている場合も各々そのまま突く。打つような心持ち。表拳は指の第一関節と第二関節で出来た拳の面が巻藁に当る。人さし指と中指の第一関節で出来た突起部に力を集めて巻藁を突く。だから巻藁を突いているとそこにタコが出来、節が大きくなる。若い時に熱心に巻藁を突いたら拳そのものも大きくなる。螺蝶のような拳という形容のように威力も出る。

裏拳の突き方は、甲の方が巻藁の面と向き合うが、節だけで突いたがいい。表拳の時は、節の指先がわが当るが、裏拳の場合は同じ節の甲がわが当る。

裏拳を水平に突く時は、足と体の位置を横向きに一歩下って公相君やピンアンなどにあるように足を一所にくっつけてやるもいい。

猿臂の突き方。 表拳を突く時と同じく、右猿臂は左足を前にしてやる。それを表猿臂と名づけてもいいと思うが、恰度表拳と同じでただ拳で突くのを猿臂で突くだけの相違である。実際この猿臂を使うには、右足を飛び込まねばならないから、その稽古もしたがいい。突く度に手と同じがわの足を一歩踏み出す。

実際人と喧嘩になってこの猿臂を使うことになると、恐らくどんな強い人間でも一発で倒れるに違いない。その威力は拳などの比でないから、従てそれを使うと人を殺す結果となる、そのためにこれを使うことを躊躇することになる。一生に一度使うことがあれば不幸という可きだが、しかし暴戻なものに自分の天与の生命を奪われるという危険に際会しては考慮しないという心の力も練らねばならない。

裏猿臂も同じく威力がある。主として猿臂は中段攻撃で、人体の危所はやはり中段に多い、つまり胸、脇胸、脇腹、みぞおちなど、猿臂に入られたら、少くとも気絶する部分である。

裏猿臂は、二の腕がわ、普通いう肘鉄砲である。だから横向きに水平に稽古したり、後向きに（この時は巻藁が低くないといけない）なって稽古する。いつもやっているときっと要領がよく分るようになる。

手刀。 巻藁に稽古するには水平に切るようにすればいい。体は横にして、掌を下にした場合と上に向けた二つの場合があるが、適当な練習具を作て上から下へ切る稽古が必要で、藁俵はいい稽古道具である。自分の一方の掌を仮想敵にして稽古するだけでもいい。

足刀。 巻藁を足刀で蹴る。これは蹴っ放したり、突っ込むように、——断ち切ると云ったような心持などでいろいろ試みるといい。巻藁の作り方で云ったように、自分の足に当てて低く拳を突く同じ巻藁の下にくっつけたらいい。蹴っ放しの時は自然に少し足の甲の方が当る結果になる。

足甲蹴。 これは最初は極めて弱くから稽古するようにしないといけない。最初は、これでは何もならんと考えるが、不思議な程威力が出る、これは空手のすべての稽古

が同じである。一本貫手、即ち人さし指の先だけでも巻藁や柱などに突いていると恐い武器になる。やっていると自分自身感心する位しっかりしたものになる。だから足指も貫の稽古もやっていい訳である。主として足の拇指だけで、最初は軽く段々力を入れて蹴って見るもいい。

また甲蹴りは、正面を蹴る場合と、裏拳に相当して五指（くっつけて裏の方へ曲げている）の甲で横蹴りもあるからその二つの稽古をするように。

足裏蹴。五つの指を上に反らして指の付根の裏で蹴る。これが寧ろ足の蹴りの本体であると云っていい。

しかし足の場合は、今日では、誰でも靴を履いているのだから、靴を穿いて空でやるか、或は悪い靴で巻藁を蹴って稽古することである。

足の方もやっているとなかなか思い及ばぬ力が出、機敏に運べるものである。

姿勢のこと

空手に於て、姿勢は最も大事なことである。この姿勢が出来てなくては、何にもならない。型を使わして奇麗というのは、凡ゆる場合の姿勢が完全ということである。昔の達人たちの研究に研究を重ねて出来たのが個々の姿勢で、それは隙がないという意味と一致する。姿勢が崩れていては、修練してない人と同じく、隙だらけということになる。だからいろいろの場合の姿勢を間違なく取るということを努めなければならない。受けるにも攻撃するにも、自然に無理なく出来るのも姿勢が正しいためである。姿勢が正しくないと動作は不自然になり、機敏な行動が出来ない。だから姿勢を間違いないようにするというのは、空手道の絶対条件とよくよく記憶しなければならない。発音を正確に記憶しなかったために、なかなか上達しない英語会話の場合と同じである。発音さえよければ、知っている言葉は全部役立つし、不安なく新語も記憶されるが、発音の不正確は上達を妨げる。すべてのことは同じ道理である。

足の開き。これはまた大変大事なことだが、空手を教える先生その人が足の開きを全く知らないで、型を教えてただ自分の気分で何等の標準もはっきり示さない人があ

るらしい。空手を修めているという郷里から来ている学生に手を使わして見たら型の道理を全然教えてないと見え、殆んど意味のない動作に終始して足も手も無茶苦茶と云っていい。著者はここの学生やそうでない人たちの稽古を見る機会があったが、どうも姿勢の道理を教えないのか殆んどなってないのが多い。昔の人が発明した切角の近道を通らず泥土田の中や籔の繁みを分けて通るような塩梅である。

そこで足の基本的の間隔が大切で、すべての動作がこれに依って動くのである。開きの間隔は各人の脛の長さである。これはサンチンの姿勢の開きもそうだし、騎馬立の開きも同じであるが、前者は糸東流一方の師祖東恩納翁が口やかましく教えられたことだし、後者は糸州先生が著者たちに手を取って教へて下さった。その開きは、すべての場合の基本でこれが、一番安定と、活動の自由を得る距離に違いないのである。自分の開きが狭いか広いかは、自分の膝を折ってはかるとすぐに分る。八字に正面を向って立っていても右膝を折って左の踵へ右膝頭を持って行くとよく分る。つまり踵から踵の間隔が、踵の端から膝頭までという訳である。

八字立、丁字立、騎馬立等、閉足立以外は、脚を伸ばしている時でも前屈、或は後屈でも、基根的間隔はそう思っていれば間違いない。左足先になり右足後の時の右足で蹴る時でも、この間隔が理想の訳である。その反対も同じである。

心掛けていつもやっていると、自然に無意識の中にちゃんとその間隔が取れるようになる。これを忘れないことである。自分の踵の端から膝頭まで、丁字立の場合は膝を折ったらはかりいい。左足前の場合の丁字立ちだと右膝を折って右の膝頭で左の踵につけて見るといい。

足先の開き方。八字立ちは、爪先を開き踵の方が狭い立ち方。公相君（クーサンクー）や平安などの立ち方。その反対に八字の逆で踵の方を外へ張って、爪先が狭くなる立ち方がある。それは、ナイハンチ（騎馬立）やサンチンで、騎馬立の型で委しく述べてある。

丁字立ちは前方の足が縦になり後になった足が横になる。しかしやはり八字の傾向を持って純然たる丁字型ではない。

上体。丹田には無意識に力が入るようになっていなければならない。（騎馬立の稽古は丹田に力が入るようになるいい型である）そうしていつでも胴は真直ぐで姿勢が崩れないように心掛けなくてはいけない。一方の肩が釣り上っていたり、両肩が怒っていたり、首が傾いたり、顎が突き出たり、へっぴり腰になったりしないこと。騎馬立の稽古をすれば、どんな時でも自然に体は立派な姿勢を取ることが出来る。正面へ向っている時も、半身になっていても、たとへ突いたり受けたりの動作中でも体の態勢は崩してはならないことを心掛けねばならない。

中段受けの姿勢。この姿勢は或る意味では、空手の基本姿勢と云っていい。空手は受けてから後攻撃の初まる武道で、受けるにはどうしても中段の攻撃が多いから中段受けが基本姿勢となっていろいろの変化が出る。それでこの姿勢を完全に取れないと空手の外の動作は出来ない結果になる。

受けの姿勢だから、足が後屈になるのは当然である。足の後屈は、技が完全に敵の止めを刺すという手以外は、いつでも後屈と思って間違いない。後屈だと前の足

は自由で膝槌で蹴りを受けることが出来るし、敵を蹴ることも出来るし、いろいろの点で自由である。

（中段受勢姿）

それで開きの間隔が間違いなく、上体は正しい姿勢を取り、足は後屈とこれだけ出来たらその後は手である。受けた手は、胴と肘の間は自分の拇指と人さし指を開いただけ、手首と肩の距離はその二倍、普通人なら肘と胴のあきが五寸、手首と肩の距離が約一尺ということになるが、勿論背丈の高い人や、低い人、各々異るので、各自の指ではかったものである。

受けた手でない方の手は腰に取ることもあり、受けた手の肘を支えるように離して受けていることもあり、構え姿勢の普通型は肘を受けているのである。

顋を突き出さない。肩を上げない。体が凝り固まらない。歯をくいしばったりして表情も堅くしない。目は下を見ない。中段受けのこの姿勢が出来ると一人前の空

手人と云ってもよい。

形。形が奇麗なことは、よく理窟に合っているからである。動作の場合も同じである。芸術的であり、或る意味では舞の性格、即ち美的である。これは形が整って巧く行っているからである。理窟にかなっていない姿勢は、見る目も悪く、いい感じを与えない。おまけに隙がある訳であるから、武術の用をなさない。寸詰りの人もあれば、のほうずに間が延びたやり方の人もあり、兎に角形が崩れているのは何よりも禁物で空手の進歩を妨げる。逆に云えば理窟に合った姿勢をとり、動作をやれば、形は自然に整い、見た目も美しく見えるのである。

受け技のこと

総論。「受け技」と云うと消極的に思い勝だが、受けと攻めは表裏一体で、敵の攻めを受けてこそ攻めはある。相対する双方が名人なら打ち込む筈がない。体には隙があるように見えても心の隙がないと従って真箇は体にも隙がない。隙がないことを名人の眼識は見て分る。容れられる隙のない者へ攻撃のしようがない。という訳だが突いて来る殴って来るからには、こちらに隙があるか先方が向う見ずかでなければならない。それでこっちが受け方を知らなければ殴られて泣き寝入りということになる。酷い場合は生命も取られる。しかしここにそれだけの技があり、心の力が備っていれば、危険を受け払った上に敵の戦闘力を封じ、仕方がなければ或る程度の打撃を与える外はない。われわれ凡人は、神技は出来ない。殴りもせず痛めもせず屈服させるには名人でなければならないが、裏拳で鼻柱を折る程度は、やってやらねばかかる乱暴者をたやすく治めることは出来ない。兇暴、邪悪なやからに理由ない乱暴を持ちかけられては、拳の一本位は離す外はない。即ち受けた後の拳である。たとえ何の武道も知らなくても手足をバタバタさせている暴漢であるからには先ず受けがなくては攻撃の手はないのである。余程手の長い人の場合などは相突きと云って突く手もあろうが、これとても受けられては何にもならない。殊に身長の高い人間の方が受けられやすく、受けられると突きでも猿臂でも入りやすいことを思えば受技の大事なものであることをよく了解しないといけない。

手首のこと。受けの大部分は手首による。だから手首を鍛錬することは大事なことである。屋部先生（別項に紹介）は自分の両の手首を、上下上下と交互にたたき合うように教えられた。これは手首の鍛錬になり、他人の拳を受けても自分の手が痛くない。

例えば、中段の内受の場合を考えると、自分に向っている掌側を、くるッと手首だけ廻して小指がわの側面で受けるが、この手首を軽く廻しただけで、充分受けられる。人間の体は実に霊妙な構造だと思う。練習していると要領が分る。拇指がわより小指がわの方が余計に使われるが、同じ内受けで、拇指がわで払う（受ける）場合でも、手首はいくらか、くるっと廻るようにする。この手首が廻るのは敵の力を軽くいなす効果がある。ただ力任せに受けては、いくら力があ　ても打撃を強く受けて参る。法式にかなっていれば、余り力を入れずに受けられる。

また外受けの場合も同じである。掌がわが外に向っているのを引っくり返す要領で腕を打ち下しながら手首を引っくり返すのである。

上段受けでも同じである。下段受けの場合だけは打ち下す様に手首を殆んど廻さない。切るような運び方である。中段を上から打ち下す時はやはり下段受けと同じく手首は廻さず切るように打ち下すこともある。

中段の受け方。内受の一。中の方から、外がわへ受けるやり方である。手が極った時は、姿勢で説いた中段受けの姿勢を取る。掌は外向き。先の腕は中へ斜に傾いている。手首と肩の距離は約一尺（本人の拇指人さし指を普通に開いた二倍）肘と胴の距離は約五寸（即ち拇指人さし指を開いた一つ）足は丁字形。受けてない方の手は、手刀でも拳の場合でも、共に肘を支えた構えでもよければ腰に構えてもよい。足は後屈が普通だが、各自いろいろ研究するとよい。

腕が中に傾くと、敵の打撃を軽くして受けることが出来る。腕は手首をくるりと廻し乍ら、一番近い距離で運ぶ練習をする。心得て稽古すると巧く出来る。

内受けの二。掌を自分の体に向けたそのまま拳を外へ払うやり方。これは腕の使い方がいくらか裏拳に似た感じがある。

やはり足は後屈を主とすることである。稽古は相手を作って突かし、一、二、一、

二と合図をし合って、右拳で突いた時は左手で左で突いたら右手で交互に一歩一歩後退し乍ら、受けるといい。最初はやっぱり、姿勢に気をつけてやる。甲が突き乙が受けて適宜に後退したら今度は乙が突いて甲が受け、反対に退くようにやればいい。又一人で仮想してやるもいい。

敵の右手で突いたのを自分の右手で内受けする場合もある。これは一歩左へ自分の体を飛んで行くと巧く受けられ敵は足も手も封じられた形になる。敵の右の胸から脇腹へかけて全部空いているわけで受けた手でそのまま右猿臂や左右の拳や蹴りも、どっちでも随意に行える訳である。

敵が左拳で突いたのを自分の左手で内受けした時は反対で、敵の左側の胴が全部隙になっているのである。

中段外受。自分の手が外側から中へ向って受ける手。稽古するには耳の傍に掌を前に向けて仁王が手を上げているような格構から、いくらか手首も廻し乍ら腕を打ち下す。手が極った時は掌の方が自分に向く。耳の傍に持って行くのは一番大きいやり方で、五寸の先から手首を引っくり返すやり方もあり、長短いろいろ稽古するといい。また敵の右拳でも左拳でも自分の一方の手で受ける稽古も必要である。やはり相手に突かして相手の右拳を自分の左拳で、相手の左拳を自分の右拳で一歩一歩後退し乍ら受け、適宜に下ったら今度は自分が突き役になって相手に受けさせるやり方と、相手の右拳を自分の右拳で、相手の左拳を自分の左拳で受ける稽古と二つに分れる。

やはり一、二、一、二と拍子を合わして交代で突き合い受け合ったらいい。

中段の上から打ち落す受け。一歩一歩後退しながら右左交互に稽古する。最初はちょっとギゴチないように思うが、稽古するとやはり形も悪くなく、内受が、身長の高い人の中段突きに便利なのと反対に、低い人が中段を突いた場合に使う手である。この受けは専ら拳で受けたがいい。

上段の受。身丈の高い人の攻撃（拳）又低い人が敵の突きを受ける場合、つまり高目に来る拳を受けるには、上段受けをしなければならない。上段受は中段の内受けの

㈠（手首を前に向くようにくるッと廻しながら受ける）の受け方を高くするだけであるが、上段受けは、受けて了うと敵の態勢が崩れ下が隙いているから飛び込む心持を持って稽古する。だから前屈になって稽古するのが普通で、やはり相手を作て一歩一歩後退し乍らやる。しかし上段受の場合は攻撃する者に隙があることを思い合わして突く方が後退し乍ら左右を交互に受けて稽古する方を取ってもいい。

下段受。 下段の受け方は、中段の上受、即ち上から拳で打ち落すように受ける。拳のみで使う。拳の掌の方が自身に向ったまま、右拳なら右の方へ、左拳で受けるなら左の方へ、斜にはぐらかすようにする。これは主として蹴りの受けを意味する。

力の理窟にかなつた稽古

はしがき。 初歩の人は型を記憶することを空手を修めることのような錯覚に陥入り勝ちである。これは大変な間違いで、極端に云うと型は一つも知らなくても立派な空手人もいるわけで、近世の名人と云われる東思納翁が、型というべきではない鍛練方法のサンチンに始終していられたので考えても分ることである。そこで、型を見るには、使っている人のすべての動作が、力の理窟にかなっているかどうかというのが問題である。例えば、騎馬立（ナイハンチ）初段は、単純な手だから誰でも知っている。空手を始めて一月しかならない青年も三十年、四十年鍛練している人も、同じく使うことは出来る。中段受後屈姿勢を取れるには、少くとも一年間は足を石になす位に鍛練して出来ることだとは船越師範の訓言で、まことにその通りで騎馬立初段を二三ヵ月で相当に使えるという人は、天才的の空手才があっても駄目と思う。どうしても、そんなに簡単にはいけないように思う。若い人は力を無暗矢鱈に入れていれば、如何にも強くなったように思うだろうが、それは全く違う。どうしても駄目である。騎馬立の初段は、必ずしも騎馬立ばかりではないが、実に空手の全部を圧縮したものである。平安の初段でも二段でも同じである。つまり書に例えると、正義人道という四つの字はただ四つだから書くに雑作なく、誰でも書ける。しかしその字の巧拙に至っては千人千様である。型も字を書くのと同じで、千人が千人巧拙がある訳である。武術は字と違って、第一ほんとに役に立つかどうかとい

うことが肝腎な事である。ただ真似事では、何の役にも立たない。それで、個々の業がよく道理に合っているか、即ち力の理窟にかなっているかということになる。巧く書くことが出来るか、ということである。空手の場合だけは、野球にすればオールヒットを心に期して、攻撃なら例えワンヒットでもヒットを飛ばさねば空振りやファウルばかりでは、何にもならないのである。

それで、空手は、鍛錬は相手があるのが主ではなく、独りでやるのが鍛錬の主体だから、型を使うことが鍛錬の意義があるわけである。型は個々の手の連結だから、型の研究したり、また型を使うことは、空手修業の一番の便法である。修業した個々の技を纏めて、やって見る意味もあるので、その部分的研究が重要なこともよく理解すべきである。

人体を物理学理論に巧妙に取り入れていること。空手の型は、人間の体の神秘的妙味を看破して力を巧く活用している。例えば、公相君に右手の中段四本貫の手が、敵に取られた場合の抜け手がある。貫いて来た攻撃の右手は、相手の右手の外受（外がわから受けられ、受けたと同時に手首が捻ぢられる訳である。この手首は、拇指の方へ捻ぢらないと、手は捻ぢ伏せられない。小指のがわへ捻ぢるのは外れて了うのだから、取られたら小指の側へ掌を捻って抜かねばならないが、これは腕の肘を下げて手首を自身の体に近寄せ力を巧みに利用しなければならない、この動作は日頃よく練習すべきであるが、しかし先方に武術があって、手首を受けると同時に、即ち人体の構造が拇指のがわに捻ねると、逆に力を入れて抜けられないことを心得ていて、拇指の方へ力を捻ぢる。この捕りに対して逆に取ろうともがくと、捻ぢ伏せられるばかりでなく、こっちの左手は何の役にも立たないし、大事な右の横腹が全部隙きになって左拳の突き、右拳だってつづく裏拳で完全に止めを刺される。

だから、取られたと思うが早いか、こっちが敵の入れる力に順応して、体も手も同時にくるッと廻す。その動作は、敵に接近すると敵の力が尚お無力になる。体全体の力で抜け出し乍ら左の手は敵の手をたたき落す。手は自然に取れて敵の虚を突き、逆に敵の右脇腹が隙き、こっちの左手で酷い目に合わしてやるということになる。実によく考えた手で、これを二人の人がやると、人を驚かす組手になる訳だが、

しかし、自分一人でこの人体と力の関係、隙の出る変化などをよく研究し、その研究を実際を仮想して、空間で稽古することが、一番の鍛錬である。こういう人間の体と力の関係を現わした手を型から取って、個々に巧く鍛錬することは非常に大事なことである。簡単なことで云えば、後屈丁字立ちの場合に下段蹴り、金的へ蹴って来るのなどに対して、前にある膝で内を受け体を心持ち内にひねるだけでも敵の蹴りを軽く避けて了う。手首でも述べたが、手首の使い方、一の腕と手首の人体構造は、攻防両方だが殊に受けに際して実によく出来ている。肘は内側に半円しか廻らないが、それが実に便利に自由に空手人でないと気付かぬ神技が持てる至妙のものである。内受けの場合でも外受けでも手の首が何か見事な機械ででもあるかのように、くるっと廻しただけで、完全に受けられる、そうするのが常道で要点である。或いは腕を斜にして力の抵抗を半減するなど、人体の構造を巧みに捕えて、敵の抵抗をよけ、また敵に打撃を有効に与えるということを忘れてはならないのである。

力に過不足ないように心掛けること。 何事でもそうだろうが、空手の鍛錬で、力が過ぎることは、技がマイナスになる。受けの例で云えば、受け方が浅いと敵の攻撃をそらすことが出来ない。しかしこれは初歩の人にはないことで、却って力が入り過ぎて余る方が多い。だから目的の点で力が止まるという稽古が大事である。達人というのは、その力がその都度目的の点でちゃんと止めることが出来ることである。必要以上に力を緊張させたり、過剰に延ばすと、後の技が不能になる。既述の右拳中段受で敵右拳突の攻撃を払って、裏拳で顔面へ攻撃する例で云うと、敵の拳を思い切りたたき払うのは必要だが、力の変化、即ち左方へ直線に行った力が直角に前面へ曲るのだから、右方から打ち出した力が直角の頂点から不当に左へ延びると、前方へ切り返すのに不自由となる。だから受けたらすぐ敵の顔面へ一撃行くことが、空で使っている型の時でも、ちゃんとしていなければならない。型を使うのにそれがちゃんとしているのを達人と云い、そのこつ（理論）が分ってない使い方、ただ格構だけ記憶しているのが巧くないということになる。達人になると、自然に力の強弱緩急が、使う手にちゃんと出来、上手な声楽家の歌と同じで、人に快感を与える。兎に角、力に過不足ないように、即ち緩急強弱を合理的にやることが肝要である。

る。これは空で稽古して見るとよく理解出来る。そうして実際に相手を作って練習すると、はっきりして来て、巧さ、実質的威力が出て来る。

速力と機敏

これは力の鍛練と両方どれが主でどれが従ということは云えない大切なことである。つまり流派でも述べた小林流と昭霊流の特徴のように、ややともすると昭霊流の力の鍛練に重きを置くのを重んじ技の早さと体の機敏を軽視される傾向もあるが、これは間違いで、力を練るのも、技が早く、体が機敏なるのも、目的は一つである。そうして人各々自分の体によって幾らか得意とする方を余計修める。即ち特徴を生かすのは必要だが、何れにしても一方を全然無視してはいけない。技の威力は力と早さが備わらないといけないが、力も非常に強く、技も早く機敏という訳には、天二物を与えずでなかなか備わらない。だから力の弱い人は技の早さと体の機敏でそれを補い、技が緩漫で体の動きが鈍い人は力で補うという風になる。別項で述べた真壁のチャボという昔の名人は、体軀が倭少だったが、技が早く体が機敏で、他人からやられることなく、敵を破っていたということで今日でもいろいろと伝説が残っている。体力の劣る人は、最非この技の早さと体の機敏で力を補わないといけない。空手の場合は、むしろそれが稽古の本体と云っていい。つまり、受けでも突きでも手が見られない早さが必要である。これは練習すればする程巧くなる。手足、それから行動の機敏、いくら稽古してもやり足りないのである。普通人はこの鍛練に重きを置くことが大事だと思う。一秒の十分の一の時間で出した百の力でも、一秒の時間に出したら十の力にしかならない。武技の威力は時間に関係する。技が早くないと、受けでも突きでも役に立たないことになる。だから腕の運びの稽古、足の稽古などは徹底的に練習して早くなる必要がある。

變つた鍛練

木登りのこと。

四五十年前の話だが沖縄の達人に一少年が空手の弟子入門を頼んだら一年間木登りの稽古ばかりさせられたという話を本人から最近聞いた。これは理窟に合ったことで、徹底的に空手をやるには最必要な基本的の鍛練をしないといけないが、木登

りは運動神経の発達を養成するに非常に効果があり、武術はやはり自然ととっくんで自分を鍛練するのが自得する便利な方法である。少年時代に一年も木登りの稽古をさせられると、屋根の上を登るにも屏などを上るにもいろいろの点で、体が軽くなり、どんな場合でも体の重心がとれるし、おまけに膂力が非常に強くなる。これは機敏と重心を取ることや、高い所での驚怖心などなくし体を神経の命令に従ってその通り動作させることを訓練するものである。都会地では稽古は出来にくいが、しかし戦争中などの梯子登りなどで分るように、焼夷弾が降って屋根上に登らねばならない時、少年時代或は青年時代に木登を稽古した人と普通人では、随分足の落ちつきが異って、平屋の屋根でもぶるぶる震えて登れない人が多かった。たとえ青少年時代ばかりでなく、二階屋のトタン屋根などにタール塗りをするのは武術と同じでつまり稽古しないと落ちて怪我する。おかしいようだが、実際当　てやる人には武術の意味が分る。昔の琉球の達人には、暴風が吹いたら畳を屋上に出して風の力に抵抗したという。こういう高い所へ上るということも武術の鍛練で、目的を理解して、自覚してやると非常に有効なことは間違いない。

石投げのこと。

これも子供時分誰でもやることだが、最初肩を抜かないよう注意して鍛練すると、やはり武術鍛練の一種である。左右自由に利くように稽古し、これは、眼の鍛練にもなり自然の中に動くものに対する眼の訓練も出来る。テニスをするに、若し左手を訓練する意味でラケットを左に持ってやっていると、いつしか自由に使えるようになるし、腕に力も出て来る。空手の場合は左右手を同じく使用するので左が自由だが、外のことは案外左は役立たない。これは左も訓練すると力が出ることを証明するもので、左拳を巻藁に突いていると、いつしか右と異らない自由な動作と威力が出る。

石垣飛びのこと。

沖縄は首里でも那覇でも石垣が多かった。その石垣を飛ばすのも一つの鍛練である。最初は武骨で、大きくドシンと音を立てて落ちるようなだらしないものだが、一月二月やっていると、呼吸と飛び方が自然に自得して体が軽くなり、地面に音を立てなくなる。これは、たとえ敵の拳を喰っても体に弾力性が出、呼吸法の自得か

ら打撃が非常に少くてすむということである。一年間も毎日の石垣飛びをさせられたという人の話では、体がゴム毬のような弾力性が自然に出るということである。随分高所から飛んでも熟練すると足音がしなくなるそうで、これは著者にも青少年時代の記憶があり、銃を持っての兵隊のざんごう飛びをさせられたり、梁木渡り、階段飛びなども案外平気だったのは、学生時代の五年間の激しい体育訓練によることを感じた。兎に角、飛ぶということも武術の大事なことで、たとえ高いところから飛ばなくても運動の走巾飛びではなく立っている場所からパット飛ぶ稽古などは極めて大事な武術稽古である。

月夜の頭さわり。

月の夜に相手を作って手指で額をさわる稽古も鍛練法としてやったものらしい。著者たちはこの遊びは随分やった。手で防ぐ隙を見てパット額を取るのだが、少年たち、或いは青年連中でも夏の夜など都会地でもやっていいことだと思う。機敏と目を鍛練するに非常に役立つものである。

こう云ったいろいろのことは、すべての武術が同じだろうと思う。頭取りが子供っぽく出来ないと思うならいろいろ工夫していいのを考え、或いは一人で月夜などに戸外でいろいろやって見るのも面白いと思う。「三角飛び」や腹の中に睾丸を畳み込むなどいうのも、教えたら出来る技ではなく、このようないろいろの修業が積んで達人になると、機に応じ人が不能のことが出来るという意味で、「三角飛び」という技術が威力を持つ訳ではない。またそんな技術は達人にはあるが普通人にはない訳である。

（サンチンの姿勢）

肩を下げ尻を前に出す

騎馬立の尻を背へ引くのとは反対である。

「型」編

平安（ピンアン）初段（旧二段）

解説

この型は、型の中で最も単純な手で、その意味で基本的なものということが出来る。この型に含まれている手は、「下段受」「中段突」「上段受」「中段受」の四つだけである。

演武は極めて分り易い。礼と用意と終りの姿勢を除けば、二十挙動である。

要約すると

左。下段受（左拳）左を右拳突。（一歩右足前進）

右。同じことを繰り返す。

中央。「―下段受左拳」「上段受―右拳、一歩前進」これを左右と三度繰り返す。

戻る。引　返すことになり後向きになる。左、右、正面の場合と同じ。

中央。「下段突—左拳」前進し乍ら、右中段突、左、右繰り返す。

正面に向きを直して、

真左「手刀受—左手」斜左へ右足一歩前進「手刀受—右手」

真右「手刀受—右手」斜右へ左足一歩前進して「手刀受—左手」

これだけである。

即ち正面に向って、左も右も一歩づつ、中央は三歩。後向きになって左右一歩づつ、三歩戻って、また正面に向きをかえて、今度は、斜に一歩づつ左右踏み出す。

初めに修める手として一番適している。しかし極めて基本的な技だから、しっかり姿勢に気をつけるようにしなければいけない。前屈、後屈の要領もこの手は判然（はっきり）しているので、よく道理を理解すること肝要である。

礼は演武の最初には必ずやるものだが方式は今日では昔の兵隊式でもよかろうと思う。余り末梢的なことは拘泥しないが、空手道の進歩に伴うものと思う。

用意姿勢

用意

足八字立。間隔は基本間隔。自分の拇指と人さし指を開いた（普通人五寸位）その三倍。

両拳、腿前面、腕は伸ばして。

眼、正面、顎出さない。表情堅くしない。

心を澄ます。

写真眼は下を見ている、正面を見ること。

（一）

左方下段受。＝左拳。右拳右腰に構え。足丁字型。左向、前屈。顔左向。

第一図

足は位置殆んどその場にて方向だけ変える。

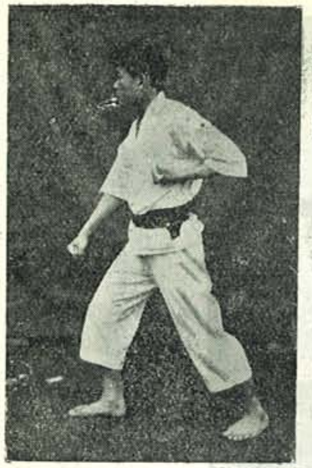
顔が左へ向くのも、足が丁字型になるのも、前屈にするのも全部同時行動。これは馴れると何んでもなく出来る。

この写真は大体いいが姿勢を真直ぐにするため顎を少し引くといい。

（二）

左方中段突＝右拳。左拳は左腰。右足一歩真左へ前進。前屈

第二図


第三図

受けて踏み込んだ意味で前屈だが、突きも後屈の姿勢を心得るべきで、常に体に、隙きを出さないように稽古するのが必要である。

写真は動作だけ現わしたもの。姿勢はそれに腰を落し前屈にしなければならない。足幅も狭い。

（三）

右方下段受＝右拳。前屈。左拳腰に構え。顔体右向。足丁字型。右足は真右向。

左足は（二）の場所で爪先の方向だけ変える。右足は上体を右廻転しながら、丁字型となり前屈で下段を受け、左拳左腰に構える。

（二）の左方を突いた右拳で体を廻しながら、斜めに右膝頭前を払うのである。

第四図

（四）

右の中段突＝左拳。左足を正右へ一歩前進。前屈。右拳右腰。

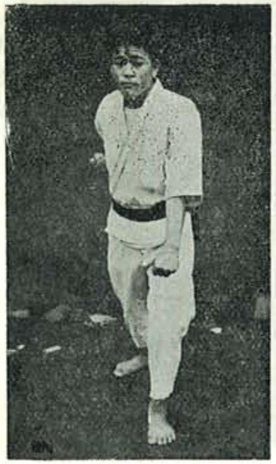
左へやったのと同じく右も繰り返すのである。

写真は前屈になっていないし、足幅も狭い。

（五）

正面の下段受＝左拳で。前屈右拳腰。右足その位置。左足正面へ持って来る。

第五図



九十度移動（左へ）

総ての動作同時にやる。

真正面に左足を踏みかえるのである。

（三）で突いている左拳で体を九十度転換し乍ら左へ斜に払う。稽古すると出来る。

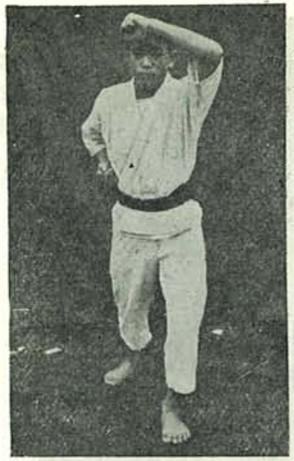
写真は左拳が払ったように動きが見られない。今少し膝の外に拳が行っているのがいい。着眼も下見ている。正面を見るように。

（六）

正面の上段受右拳。左拳腰。前屈。右足一歩前進。

額の四五寸斜め上に手首が来るように。一の腕が斜めになる。これは受ける抵

第六図



第七図

抗を少くする効果があり、また攻撃を完全にはずすこつでもある。水平でないが良い。

写真ややいいが着眼やはり下を見ている正面を見るように。

（七）

正面の左拳上段受。右拳腰。前屈。左足一歩前進。

受けない方の拳は自然に腰に構えるようになる稽古をしなさい。すぐに出来るようになる。

六から八までは左右両拳の上段受けの稽古である。

第八図

写真の左拳の肘を少し下げ一の腕が斜になったがいい。これは水平になり過ぎる。腋下が空き過ぎる不利と、後続動作もあまり腕を上げると不自由になる。

（八）

右拳上段受。右足一歩前進。左拳腰。前屈。

写真、（七）と同じ欠点。左拳もあまり腋に上げ過ぎる。今少し下に構えたがいい。

（九）

（これから後は出発点へ戻ることになる）

後向になっての左方の左拳下段受。前屈。右拳腰。顔真左。

第九図

右足の位置はそのままで体を左へ廻しながら、左足を出発点へ向っての真左へ移し、即ち九十度左へ移しながら腰に取っている左拳を殆んど体すれすれに、右肩の前から斜に下段を払うのである。この四つの動作は同時に行われるが慣れると何でもない。腰の左拳を斜に打ち下すには自然に右肩の前まで上げないと巧く打ち払えないのである。その四つの動作が極った時に写真の体形になる。

写真は顎を引くべきである。

（一〇）

出発点へ向っての真左へ右拳突。一歩前進しながら。左拳腰。（前屈出発点へ向って真左へ一歩前進した訳）

第一〇図

第一一図

これは、一番最初の一と二を今度は廻れ右して出発点へ向って同じことをやるのである。

写真は歩幅を広くして腰を落し前屈になるべきである。

（一一）

出発点へ向っての右方の右拳下段受。前屈。左拳腰。

左足の位置そのままで向きだけ変える。体右廻りにしながら右足を百八十度転換。即ち一歩左へ踏み出した右足は左足を軸と

して、出発点へ向っての右方へ基本歩幅になるように移すのである。突いた右拳でそのまま斜めに右膝頭を少しはずす位に払う。左拳はそのまま。

（一二）

出発点へ向っての右方左拳中段突。一歩真右へ前進し乍ら。右拳腰。前屈。

第一二図

この写真も前掲と同様前屈になっていない。左足と右足の立ち方が真右にはなっていないのがいけない。腰を落し顎を引かねばならない。

（一三）

左拳下段受。右足そのまま。左足を出発点の方向へ移しながら（九十度踏みかえ）右拳腰。前屈。顔出発点へ向く。

第一三図

写真は頭が右に傾いているが、真直ぐにすべきである。右拳も硬く後に引きすぎている。

（一四）

右拳中段突。右足一歩前進しながら。左拳腰。前屈。

第一四図

第一五図

第一六図

（一五）
左拳中段突。左足一歩前進しながら。右拳腰。前屈。

（一六）
右拳中段突。右足一歩前進しながら。左拳腰。前屈。

（一七）これからまた正面向きになる。
左手刀受。体左廻り。右足軸として、左

第一七図

第一八図

足を正面の真左へ移す。（九十度転廻）後屈。顔左向。右手刀は左肘にそう。

写真は足の丁字型が右足は指先きがもう少し内になるべき。

（一八）左斜向。
右手刀受。左方の斜に右足を一歩前進しながら、左手刀は右肘を受けている。顔斜左向。後屈。

写真は足の開き狭く、上体が前にかがみ右手刀受けの一の腕が立ち過ぎる。手刀もちゃんとしてない。腰を起す。

第一九図

第二〇図

（一九）

右方の右手刀中段受。真右。後屈。顔、体右向。

左足を軸として百三十五度右の方へ移すのである。（一八）で受けた右手刀はそのままだが、しかし一応受け直す気持で手刀を再び入れなければならない。

（二〇）

右斜。左手刀中段受。後屈。左足を斜左に一歩前進。

（二一）　用意の姿勢に直る。

右足そのまま。

左足を左へ移す。（一三五度の転廻）足の動作に応じ両手を拳に握り、用意の時のように両拳各腿前に重ねる。

礼の時は両足を揃え拳も解く。

平安（ピンアン）二段（旧初段）

解　説

沖縄ではこれが初段となっていたが、しかし初段に較べてこの手はずっと難しい。足の運びは極めて簡単で初段と同じく、三歩だけ前進して、また三歩戻るだ

けで、戻る体制（出発点へ向き）になってから、最初に左へ手刀受、斜左へやはり手刀受。つづいて右と斜左に手刀受。それから出発点へ向いて二度蹴って一歩は中段受け、また正面へ向き変って左の左拳下段受。斜左の右拳上段受、右の右拳下段受、斜右の左拳上段受で用意の体制に帰る。これだけで記憶するのは何でもない。

　しかし、これには、初段と異って難しい手が六つある。(イ)は一番最初の左、右の上段内受けと額上に拳を構える手。(ロ)は(イ)につづく腕の下内に外受の打ち込みと同時に他の拳を突くことである。これは裏拳で敵の顔面を突くと見ていい。(ハ)が、その直後の右足に左足を引きつけると同時に後を蹴り、同じく裏拳で中段を突く手。(ニ)が、戻りに足を絢合すようにして肩を前にして受ける手。つづいて(ホ)は蹴る手。(ヘ)は四本貫の手。この六つの新しい手が出ている。

　それで初段と二段を完全に使えば、殆んど基本的の手は分った訳である。最初は、難かしいようだが、手は、何度もやると、形も巧くなり、実際に役立つ力も出て、その動作も合理的になる。

　空手は型を沢山憶えるよりは、よく使う方がいい。憶えることは誰でも出来るが、なかなか巧く使えない。巧いというのは手足の運びが実際に役立つ域になっていて、しかも合理的でなければならない。ただ真似事みたいだと空手の場合は何もならない。だから、別掲の個々の練習の項にある部分的練習を完全にしていれば、手（型）は巧く使える。昔の人は、一つの型を修得するのに三年かかったと云うが、著者たちも、二年ばかりの間は騎馬立初段一つしか正課の時間には教えてくれなくて、それが怠屈もしないで懸命にやっていた。騎馬立を姿勢を崩さず、頭を高くしたり低くしたりしないで、使えるとこれは立派な武人で、そこには口では云えないが、大変な威力の生じるものである。この平安も、初段と二段を立派に使えると、相当の武士（沖縄では武芸者のことを云った）である。ただやるのは何でもないが、受け、突き、蹴りとこの三つでしかない技が、なかなか難かしい。難かしいから面白く、興味深く、人体の妙趣も分って来る。

礼

用意

初段と同一。八字立。両拳は腿の前に腕を伸ばして。正面正視。

(一)

左拳左方上段内受─掌正面へ向く。右拳額上外受。─手甲額へ向く。丁字立。

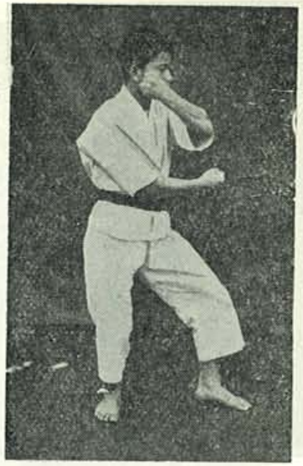
後屈。左に向きをかえ顔も左向き。

第一図

左拳は左上段受け。右拳も受けと見てもよかろうが、続く攻撃の準備と解してもよし、格好をつけたポーズと解してもよかろう。

写真の左拳の向きが違う。右手同様前方へ向くべきである。足の開きが狭い。

第二図



第三図

平安(ピンアン)二段(旧初段)

(二)(三と連続してやる。)

左方右拳中段外受。後屈、左拳右肩へ。

掌上向。

腋下を蹴って来たのを右拳で払ったと解すべきである。左拳は肘を曲げ右肩へ持って来るが、それは格構をつけたのである。

後の攻撃の準備を兼ねて。

(三)

左拳左中段突。両足伸ばす。右拳右腰。

第四図

第五図

写真足の開き狭い。以下大概同じだから、立つ開き幅は別項で説く通り各自の脛の長さを基本とすること。

(四)(一と同じく右にやる。)

右拳右上段内受。足丁字立。後屈。右拳掌前方向。左拳甲額向。

写真はやはり右手の手首を捻って前向きがよい。

(五)(二と同じ。五、六は連続でやるといい。)

左拳右腋下外受。右拳左肩前に持って来

第六図

第七図

る。後屈。

(六)(三と同じ)

右拳中段突。両脚稍々伸ばす。左拳左腰。

一、二、三は左、四、五、六は右、同じことを繰り返すのである。

(七)(熟練すると七、八連続)

右足そのまま左足を右足に引きつけると同時に右足を上げ、左腰に両拳を取り。左拳甲下、右拳甲外向。右足左膝の上へ横蹴りの構え。顔体右向。

一〇のやり方をここでも稽古されたし。

第一二図

（一二）

右手中段四本貫突。右足一歩前進。左手刀で腋下を押えている。掌で胴にくっつけ、両膝伸ばす。

格構をつけたと見てもいいし、突いたら蹴りが来るので警戒を意味してもいる。この貫手突は敵の攻撃を封じて隙に突っ込んだのだから足前屈にし思い切り突いて一挙に勝負を決めた意味に取っても不合理ではない。

（一三）（これからは戻りになる。即ち後向。出発点へ向って戻る）

右足軸とし、体左へ廻し左足を出発点へ向った真左へ移し丁字立。左手刀中段内受。（左足九十度左へ移した訳）右手刀は左肘にそう。

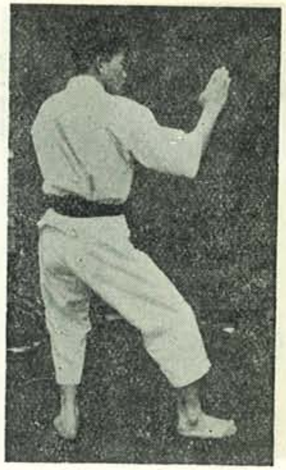
第一三図

第一四図

（一四）

左足そのまま。右足斜左に一歩前進。右手刀中段内受。

写真は姿勢が崩れている。腰を起し、左足は先を今少し内へ向ける。



第一五図

第一六図

（一五）

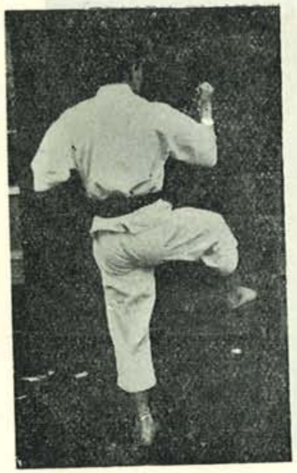
右手刀中段内受。左足そのまま。右足真右に移す。（百三十五度一直角半）後屈。

一四で斜左を右手刀で受けたのを、足だけ一直角半真右（出発点へ向っての）に移す。右手刀はそのまま。しかし受ける心持ちで力を繰り返さないといけない。

（一六）

左手刀中段内受。斜右へ左足一歩踏み出す。右足そのまま。後屈。

第一七図



第一八図

（一七）（出発点へ向う）

右拳中段内受。右拳腰。左足そのまま。左足出発点の方へ移す（四十五度、即ち直角の半分を左へ移す）足が股の所で綯ったようになり、右肩前に出る格構。

写真は分り易くするため斜めから撮す。

（一八）

右足蹴。他はすべてそのまま。

第一九図

第二〇図

（一九）

蹴った足一歩前進の距離に下し、右拳腰。左拳中段突。

（二〇）

左拳中段内受。右拳腰。前膝伸ばす。左肩前に出、両股で両脚が絢ひ合わされたようになる。

第二一図

第二二図

（二一）

左足蹴。右足原位置。両手そのまま。

（二二）

右拳中段突。左拳左腰へ引く。前屈。

（二三）

右手中段内受。手の甲外向。左足そのまま。右足一歩前進。前屈。左拳は右肘にそ

第二三図

第二四図

わす。（諸手受）
二つの拳で受けるような格好。

写真は、上体が余り前にのめり過ぎているきらいがある。

（二四）（正面へ向き変る）

左拳下段受。右拳腰。右足を軸として左足を正面に向っての真左へ移す（九十度転廻）体左へ三直角廻す訳である。足は一直角移動するのだが、体は三直角廻る。

こういう場合は、払う方の拳（左拳）は必ずちょっと他の肩の前へ持って行ってから斜に打ち下す。

第二五図

第二六図

（二五）

右拳斜左上段受。左足位置そのまま。右足を斜左へ一歩前進。左拳腰。前屈。

写真の右足はもっと曲げねばいけない。

（二六）

右拳下段受。左足そのまま、右足を真右に移す（百三十五度右へ転移）前屈、左手腰。

写真、これは顎さえ引いていれば体の姿勢はややよい。足の開きも適当。

（二七）

左拳上段受。右足そのまま。左足一歩斜右へ踏み出し。前屈。

写真は左足前屈にしなければいけない。

註。この時の右足の位置は、（七）の時の

第二十七図

足の揃えた場所。

（二八）

両拳両腿の上に腕を伸ばして八字立ちへ還る。右足そのままで左足を用意の時の位置、即ち百三十五度、左へ移す。暫く心を澄す。

礼。両足を揃え拳を解いて。

騎馬立（ナイハンチ）

解説

姿勢。馬に乗つている型。

騎馬立（ナイハンチ）

この姿勢を崩さず右又は左へ移動する稽古をする

臀は後に出る。

上体は胸を張って真直。

力を丹田に集める。

肩を上に上げない。下げる心持。

脚は、膝ぼうすの先が足指の尖端と垂直になるように。左がわの横（側面）から見てくの字型。

両脚の間隔は、自分の脛の長さ。即ち膝頭から踵の端（裏）までの長さ。膝頭を折って他の足の踵につけて見るとよく分る。慣れると、その距離が自然に取られる。

膝は馬の背を締めつけている心持ちで中心部へ力を入れる。

足（フット）は指をくっつけて足刀を作り、外方へ力を入れる。

体の運び。

演武線が左右だけで前後はないが、どんな動作の場合も体が高くなったり低くなったりしない。始終同じ高さ。上体も脚も基本的な姿勢で動作は行われる。つまり上体がいつの場合も直立で、脚の曲った度合がいつでも同じ。

だから頭が高くなったり低くなったりしない。手は極めて簡単だが、練達するのはなかなか難かしい。

最初は力を入れないで姿勢に心を向けて、正しい形を心掛ける。姿勢が一番大切で、形が崩れているのに力を入れてやったところで何もならない。正しい姿勢で力を入れないでやっていると自然に力が入るようになる。騎馬立の初段を見事に使い得るなら、相当の空手人と云っていい。

足は屈曲したまま、右へ進む場合は、左足を右足の前に交叉させる。左足に力を移し乍ら、右足は左膝上を蹴るような足運びで上げ、その上げた足は足刀となって、足のつく外がわを切る心持で下す。左へ進む時は反対に右足を左足の前に交叉して、左足で右膝上を波返しするように蹴上げるような心持ちで上げ、足刀で踏み切る心持ちで地面へ下す。

この騎馬立は窮窟で体が凝り固まるように考えられるが、こんな窮窟な、型に嵌った稽古が巧く出来ると、動作も機敏で、心のままに体が動くことが出来る。稽古と実用とはあべこべで、この理窟は実際に稽古し自分で試すとよく分る。両手を手刀にし、掌を上に向け、各々腰に引いて騎馬立ちの姿勢を取り、左右に足運びの練習をする。一、二、一、二と、重ねては他の足をパット上げて踏み切るように下し、頭は高低しないで右へ左へちゃんと姿勢を正しくして行ったり来たりして練習する。

騎馬立（ナイハンチ）

膝頭の上を足裏で蹴るように上げて、再び半円を描くように足刀で足場の外側を

切る心持ちで足運びをすることをしっかり心得ないといけない。

名人糸州翁は騎馬立を何よりも推奨され、騎馬立が完全に出来るように子弟を導かれた。それをマスターしていれば、空手の八部通りが出来たものと思われている様子であった。実際の喧嘩が強いことで有名であった三四年前東京で八十余歳で世を去った本部翁は、「猿」の異名で呼ばれ喧嘩の名人というので沖縄中に知れ渡った人であったが、型は、この騎馬立一つしか知らなかったという噂さであった。

用意姿勢

糸州先生自身も騎馬立の名人であったが、東恩納翁が、手はただ突きと中段内受を繰り返すのみのサンチン一つに重きを置いて子弟を導かれたのとはいい対照である。

用意

足先を合わし、手甲外向きに手刀にして

第一図

第二図

騎馬立（ナイハンチ）

左手を外がわに重ねる。

（一）　左足を右の前に持って行き、両足交叉。同時に右へ頭だけ向ける。

（二）　右手を右へ延す

これは右から攻撃を受けたので、受けた意味。だから少しは手刀受のように肘で緩く曲　て伸び放しでないがいい。しかし写真はあまり曲げ過ぎている。

第三図

第四図

（三）　左猿臂。上体の姿勢を崩さずねぢ乍ら猿臂、右手を曲げ左手の猿臂を掌で打つ。その右手は敵の体を仮想した意味。体勢を崩さず修練すること肝要。

（四）　両拳を右腰（脇腹）で重ねると同時に顔左向。左に視線をやる。掌を上下から合わす。写真は、猿臂から腰に取ると同時に顔も左へ向くべきである。

第五図

第六図

（五）　重ねられた左拳で左膝の外方まで払う。下段を払うのだから斜下へ打ち下すように。甲外向。視線同じく左向。

（六）　視線体脚そのまま右手を左へ突くと同時に左膝を払っていた左拳を、掌を上向きに左腰へ構える。突いた右拳と二寸位離して、両拳の掌の方が向き合う。視線左向両手の動作一緒に、慣れるとうまく出来る。

第七図

第八図

（七）　上体六の姿勢のまま。写真のようにして、右足を左足の前に重ねる。顔やはり左向。

（八）　左手そのまま腰に。足を騎馬立姿勢に持って行くと同時に、右手を中段内受。（練習の章の中段内受の二の受け方）足の運びは騎馬立解説をよく記憶して。顔正面。写真のようになる。

第九図

第一〇図

騎馬立（ナイハンチ）

（九）　右拳下段内払い。左拳中段の内受。両拳共に掌自分へ向く受け方。左拳を外がわから右拳を中の方から、何かをたぐるような入れちがう格構。しかし右拳の下段打ち落しと、左拳の中段受けとの動作は各々正確でないといけない。難かしければ一つづつやったり或いはゆっくりやって見るといい。写真のようになる。

（一〇）　左の裏拳を敵の顔面に入れた気持、一度裏拳を前方へ突いてすぐ引く。と同時に右拳は写真のように左肘の下へ持って来る。

第一一図

第一二図

（一一）そのまま左へ顔を向ける。

（一二）上体そのまま、左足の裏（波返）で右足の膝上を蹴って受ける。右足の姿勢崩さないように。

写真は蹴ったところだが右足が立っているのは欠点。やはり騎馬立の姿勢を崩さないようにする、これが難かしい。

第一三図

第一四図

騎馬立（ナイハンチ）

（一三）左中段内受。そのまま上体を少し捻り左手で真左を受ける。右拳前と同じで左肘の下を追わす。自然にいくらか離れる。

（一四）顔だけ右へ向ける。

第一五図

第一六図

（一五）　一一の反対に左膝上を右足で払う。下段を蹴って来た足を右足裏で蹴払って受ける。（波返）上体や拳は（一四）のまま。

（一六）　左を受けた左拳が、今度は正右をそのまま受ける。右拳はそのまま左手肘に随う。

上体の姿勢を崩さないことが大事。

大体写真の姿勢でよし。

第一七図

第一八図

（一七）　両拳を右腰に重ねる、左拳上、右拳下。掌向き合う。顔は同時に左向きとなる。

写真の顔は間違い、左を向くべきである。

その動作は手を重ねるのと一緒である。

（一八）　腰の両拳を同時に左へ突く。両拳肩と水平になる。

第一九図

第二〇図

（一九）（これからは、最初の方の二のところから、右にやったのを左に繰り返すのである）

左手力を左に伸ばす。左からの攻撃を手刀受けした意味。右拳右腰構え。

写真の左手刀曲がりすぎる。今少し伸ばしたがいい。

（二〇）猿臂。右肘で左の敵に突込む意。左掌で右肘を打つ。猿臂は上体だけ左へ捻るようにして下体は崩さない。左掌は仮想敵である。

第二一図

第二二図

騎馬立（ナイハンチ）

（二一）足はそのまま。二〇の猿臂から、写真のように、左腰に両拳を重ねる。と同時に顔は右向。上体はいくらか、左に捻っていたのを正面へ正しく向ける。

写真はもっと腰を落すべきで、拳も上っている。

（二二）上体、下体そのままで、右拳だけ右下段払。右腰に重ねた拳を斜め右に払う。

第二三図

第二四図

（二三）右拳右横腹に構え、左拳を右に突く。上体は正面。顔は右へ向いている。両拳は右横腹で掌を向き合わす。二寸位離れて。

（二四）両拳はそのまま。右足動かさず左足を右足の前に交叉する（くっつけて）顔右向きのまま。

第二五図

第二六図

騎馬立（ナイハンチ）

（二五）右足に重ねてある左足に力を移しながら、右足で左の膝頭を蹴上げるようにして、高く上げ、つづいて半円を描くように足刀で足場を踏み切る心地で騎馬立になる。顔前方。

（二六）腰にある右拳外がわから、受けている左拳を中から下から縄でもたぐるように、右は中段受（甲外向）左拳は中方から下段を払う。極ったところ写真のようになる。

第二七図

第二八図

（二七）そのままの姿勢で受けた右拳で機敏に切り返して敵を攻撃する意味、前に突く。同時に左拳は右の肘下に甲を上にしたまま持って来る。顔正面向。
写真は裏拳で一撃した後を示すもの。

（二八）そのまま顔を右に向ける。

第二九図

第三〇図

騎馬立（ナイハンチ）

（二九）右足で左足への下段蹴りを払う。右の足裏で払う。左の膝より高く、内ももを払うような心。

（三〇）そのままの姿勢で右を受ける。左拳も右肘を追う。上体も稍捻ねる。

第三一図

第三二図

（三一）　顔だけ左へ向ける。

写真は足の開き稍少ない。腰の捻りももう少し腹は前へ出し臀部は後へ引く。

（三二）　左足で右内ももの蹴りを払う。

兎に角この足で受けるのは、一つの型を示してあるのだが、若し金的を蹴って来られたとしたら膝でも、ももでも受けることを理解されたい。

第三三図

第三四図

（三三）　そのままで左を受ける。

顔左向。

写真は姿勢が崩れている。腰を下し足を騎馬立ちに膝をしめる。

（三四）　左横腹に両拳を重ねる。掌は向き合わせて、同時に顔は右を見る。

敵が右にいる意。

第三五図

（三五）　両拳を同時に出す。右へ上体も右へ少し捻ねる。
これも受けの意味。

（三六）　顔は右に向いたまま、右足を左足に引きつける。足の動作と同時に両拳も両ももの上へ引く、その動作が終ってから顔を正面に戻し、つゞいて気をつけの態勢になってしばらく正面正視して、礼をする。

公相君（クーサンクー）

観空（クーサンク）（船越師範命名）

解　説

この手は、動作が多く、変化にも富んでいて、空手人に最も愛好されている。この手が使いこなせると、立派な空手人と云ってよい。騎馬立ちが、鍛練的性格を多分に持っているのと対照し、この手は技工、攻防の方式を多く持つ。しかしよく分解して研究すると、そう沢山異る手が含まれていて憶えるのが難かしい訳ではない。

公相君で最も面白い手は、最後の「二段蹴りの上段右裏拳打ち」「右手の捕られたのを体を廻して左手で打ち落し、つづいての左裏拳上段打ち」「両手で上体を支えての蹲い姿勢の前後の一連」「交叉した手を挙げて足と体の三直角の廻

転」「蹴りと裏拳につづく猿臂」「片手上段受、他の手が水平手刀切り、両腿を絢い合わした姿勢での蹴り」「体を半廻転させながら左足を一歩反対側に移し下段を受けている右拳は肩の方の上段を受け、左腰に取っている左拳は下段を払う手（体を廻転させながら騎馬立の下段受、中段受と同じ）」以上の七つ位である。だからこの七つをよく部分的に稽古してうまく出来ると、公相君は巧く使える訳で、他は平安の一二段に出る普通の手である。

公相君はクーサンクーと読み、その手を作った中国人の名だと云い伝えられている。この手は空手会では必ずと云う位に使われる代表的な手である。空手は、下手で沢山憶えているよりは、型は一つでも完全に使いこなせることが必要である。部分鍛練、受けと突き、体のこなし、足の運び等、力と機敏の基本事項を鍛練しなければ、型は完全には使いこなせないのである。

用意。八字立の開脚姿勢。両手の掌を左を外の方にして、甲を外に、金的の前に交叉して重ね合わす。拇指は少し離し、四指は手刀を作って、拇指は軽く組み

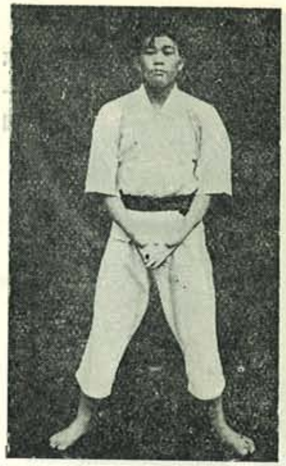
用意姿勢

第一図

合わしてもよし。

（一）両手をそのまま前から額の前上六七寸の距離へ上げる。心を澄して静かに上げる。（しかし次ぎの動作より早い）熟練したら稍々早く上げてもよい。両拇指と両手刀で三角形の空間を作るようにして。上げたらじっと念じる。やはり心を清澄にする。眼は少し上目。

武道精神、即ち天地の公道にそむかす正義人道を守り、止むを得ない以外には武を用いない、という謙虚な心を浄化する訳である。



第二図

第三図

（二）組んだ手を静かに、大きく輪を描いて、掌は外向きで、左は左手刀、右は右手刀のまま、今度は掌が外向きに、用意の時と同じところ、金的の前に持って来る。左手刀が前、右の前に重ねる。体に近づいた頃から速力を早めるとよい。熟練すると自然にそうなる。

　意味はやはり（一）の継続で、動作そのものが如何にも大きな感じがする。

（三）足の踏んだ場所はそのまま。左手刀上段受。右手刀は額上を受けている。体を少し左に捻り顔左向き。右手の受け方は、両掌前向き、各自練習すれば自然の姿勢が出来る。あまりこだわらないでい

い。左足少し爪先を左へ向きかえ、右足いくらか後屈となる。

　平安二段の最初の手を拳が手刀に変っただけの違い。（註—しかしこの手は、右手刀を左胸前にして左肘にそえるやり方もある。船越師範はそれを取っていられる。）

（四）足の位置そのまま。両手刀はそのまま右に移す。三と同じ手を右の方にやる。右足の爪先を少し右へ向きかえ、左足少し後屈。

　平安二段の最初の上段拳受けを手刀にしただけの違い。（註—三と同じ）両掌外方へ向く。三から四へ移る動作はちょっと間が抜けているようで最初はやりづらいが、段々上手になると立派に格好がつく。

第四図

公相君（クーサンクー）

第五図

第六図

（五）足の位置そのまま。
両膝を伸ばして正面に向き直ると同時に、左手は手刀のまま前方中段へ伸ばす。右手腰に構える。掌は下向きになる。中段を受けた意味が含まれているので、手首が曲り掌も純然たる手刀ではなく、甲が出る心持ちにやるがいい。

（六）左手拳にしながら左腰に引く。それと同時に右拳中段突。右肩出さないように。稽古すると（一人で何度かやって見る）この動作は巧く出来る。
左手を引くのと、右拳を突く動作は同時。空手の動作は殆んどすべてがそうである。

第七図

第八図

（七）右拳中段受。両足はそのまま。上体半身になる。右肩を前へ出し、左肩を引き乍ら受け姿勢へなる。このやり方は、パッサイにもある。幾らか左足が屈する。
この手はいろいろの型によく出ているが、巧くやれば綺麗で格好もいい。やって気持よく出来る。

（八）足の位置そのまま。左拳中段突き。足を伸ばし、上体を復して真直ぐになりながら、右拳腰。突き、と上体が正面に真直ぐになるのと右拳を腰に取るのと、この三つの動作は一緒にする。以下すべてそう心得られたし。

第九図

第一〇図

（九）足そのまま。左拳中段内受け。体を捻って左肩を前に出し乍ら、右拳腰にとったまま。右脚屈。

七は右拳の中段内受けだが、これは左拳の内受けで、右左かわっているだけで受け方、上体が半身になるやり方は同じである。

註＝七、八、九、の動作パッサイに同じ。

（一〇）左足を中央まで引き寄せつつ後へ（右へ）振り向くと同時に、左腰に両拳を重ね（右甲下向。左甲上向）右足を（裏を）左膝頭上まで上げる。蹴る準備。（平安二段七に同じ。）

写真顔の通りである。

第一一図

第一二図

公相君（クーサンクー）

（一一）右拳にて後の敵の上段を打つ。（裏拳）と同時に右足刀で後敵の金的を蹴放す。（平安二段の八と同一）難かしいが稽古すれば巧く出来るようになる。

この手も型によく出る。この手は平安二段の最初の、左方、右方へ左拳、右拳で打つ手と同じで、裏拳で面白味のある手である。

右手裏拳の実際的の威力と、右脚の足刀蹴りの実際的威力が、空で完全に行われることが大事である。

（一二）右足を下すと同時に（右足後屈）前方に振り向き、左手刀中段内受。右手刀を胸前に構える。

第一三図

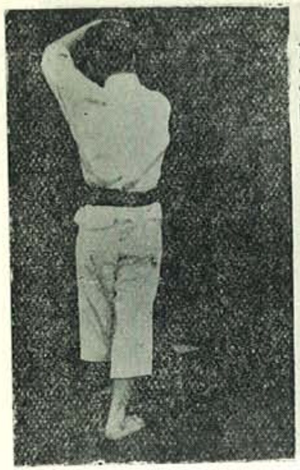
第一四図

註＝一〇、一一、一二は平安二段の七、八、九と同一で巧くなると連続してやるといい。

（一三）左足そのまま。右足一歩前進すると同時に、右手刀中段内受。（脚は後屈）

（一四）右足そのまま。左足一歩前進すると同時に左手刀中段内受。（右足後屈）

第一五図

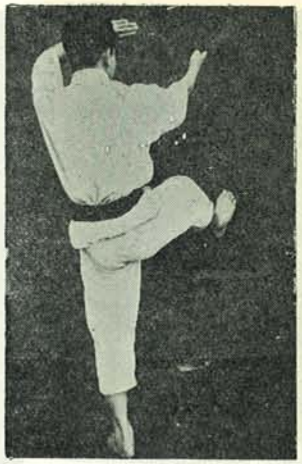

第一六図

（一五）左足そのまま。右足一歩前進すると同時に右手四本貫。前方を水平に威勢よく突く。左の手刀は同時に右手と交叉して滑るが如く、右腕の下から腋へ来る。

註＝一〇より一五まで、平安の二段七から一二までと全く同じ。

（一六）両足の位置そのまま。体を左廻りに真後ろへ振り向くと同時に、右手は肩と同じ高さの手刀を打ち込む。（腕水平。動作極まる時に手甲下向）同時に腋下の左手刀は額上の上段受。

註＝この手ははでに見える。やれば初歩の人にも面白い。左手は体を後に廻し乍ら上段を受けるのだから難かしい事


第一七図

第一八図

はない。

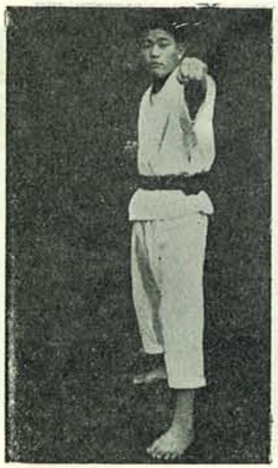
（一七）　右足を高く蹴る。仮想敵を意味して右手先を蹴る。

註＝仮想敵の意味を自分の体に持たす手があることをよく了解されたし。騎馬立（ナイハンチ）初段の猿臂を抱える方の手などその好例。

（一八）　右足を地面へ下すと同時に、体は左向き（正面から云っての右向）になり、顔は正面から云って前方へ向く。右足が屈して左足は斜に伸ばす。右拳肩の方を内から受け、左拳は伸ばした左足と平行して下段を内受けする。

これはちょっと難かしいように見えるが

第一九図


第二〇図

公相君（クーサンクー）

やりつけると何でもない。格好も綺麗である。つまり背後の敵を蹴ったが、左から（正面から云って右方から敵に攻撃されたので中段を右手で受け、下段に蹴って来たのを左拳で払った意味である。

顔が正面に向くのは背後（正面から云って前方）にも敵がいるので、それに対処するためである。

一七の手刀が動作の始まると拳に握りかわる。この動作は自由自在に必要に応じ瞬間に出来るようになる。

（一九）　両足そのまま。再び右拳を下段に打ち込む。左拳を右肩にとる右掌上向。左掌体に向く。右拳の甲は下向。

第二一図

第二二図

（二〇）右足そのまま。左足、ほんの心持右足に引くような風に。（両足をスッと伸ばすので引いたような心持ちがするが両足その場でもよし）左拳中段突き（腕水平）右拳腰。顔、左拳の突いた正面。

（二一）足の位置そのまま。正面前方へ向ったまま。右手水平中段手刀（正面前方を切る。掌上）左手刀上段受け。上体を前方へ捻る。足の付根がくっついて綯い合わされたようになる。三つの動作同時。（一六と同じ形）

この手は、（三）又は（四）の手の変形であることを思いついて見るといい。ただ手の行っている方向と、受けが手刀

第二三図

第二四図

公相君（クーサンクー）

の切りになっただけの違いで、額の上の受けた手は同じである。

（二二）右足を高く蹴る。右手は仮想敵となり蹴られる。（一七と同じ）

（二三）（一八）と全く同一。右足を正面前方に下すと同時に、右拳を右肩に内受。左拳を下段内受。右足は屈し左足は斜に伸ばす。この場合は体もやや斜に倒していい。

顔は後方（出発点）へ向くこと、（一八）のやり方と同一。方向が反対

写真は分りいいために体を少し前向にしたが、横になるべきである。

（二四）両足その位置で、再び右拳を下段

第二五図

第二六図

に打込み、左拳を右肩前。（一九と同一）

体の姿勢はそのまま。

（二五）　右足の位置そのまま。左足を右足に引きつけて立つと同時に、右拳右腰。左拳左方、出発点へ水平に突く。（二〇と同じ）

写真では左拳は見えないが伸ばして突いている。

（二六）　右腰に両拳を重ねる。（右拳甲下向、上になっている左拳の甲前向）左方へ顔を向き、左足を右膝上に上げ、左横蹴りの構え。（顔出発点へ向って左方）

第二七図

第二八図

公相君（クーサンクー）

（二七）　左裏拳にて左方上段（腕肩の高さ）へ打ち込むと同時に、左足刀にて左横蹴り。

これは、（一一）と同一である。その要領にて、左裏拳の妙味と左足刀の熟練を心得たい。

（二八）　蹴放した左足を其の場に下す（左足前屈）と同時に、右猿臂を使い、左掌にて右肘を打つ。左掌はやはり仮想敵。足は前屈になるので、前の蹴った動作と一緒になると歩幅を余り広くしないで飛び込んだような風に、腰も適当に落すと綺麗に見える。

技は下手で格好ばかりつけてはおかし

なものだが、技の熟達に従っての自然の格好は必要でもあり見ても綺麗なものである。

第二九図

第三〇図

(二九) 右足を左足に引きつけて立ち上ると同時に、右方を向き右拳を左腰の左拳に重ね右足裏を左膝上に摺り上げる。(二六と右左替っただけの差)

(三〇) 右裏拳にて右方上段に打ち込むと同時に右足刀にて右横蹴り。(二七と左右に変っただけの違い)

第三一図

第三二図

(三一) 蹴り放した右足を其の場に下す(右足前屈=両足屈する形。腰を落して)と同時に、左猿臂を使い、右掌で左肘を打つ。(二八と左右入れ違ったのみ。同じ動作)

註=二八の場合と同じく後になっている足も引き摺って飛び込むような気持。巧くやれば面白く奇麗な手。

(三二) 両足の位置そのまま。右足後屈の姿勢で後方へ向きをかえ同時に左手刀中段受。最初の猿臂の方向に左から体を廻して受けるのである。

第三三図

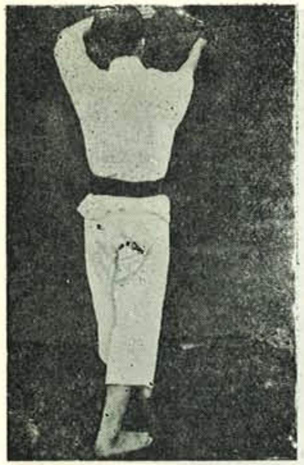
第三四図

（三三）左足そのまま。右足を一歩斜左前方（後向の斜左前方へ）へ踏み出すと同時に右手刀受け。

註＝三二より三五までは平安二段一二より一五までと全く同じ。

（三四）左足そのまま。右足を真右へ戻すと同時に体も廻して右手刀中段受。つまり右手刀はそのまま受ける。足、右手刀、上体の三つを同時に右方へ廻しながら、百三十五度（一直角半）の転廻をするのである。足も右へ百三十五度移す。

第三五図



第三六図

（三五）右足そのまま。左足を一歩斜右前方（出発点へ向いての右斜前方）に踏み出すと同時に左手刀受。

（三六）右足そのまま。左足を出発点の線に移すと同時に、右手刀を前方（出発点）へ水平に切るように入れ、左手刀上段受。右肩を前に出して、上体左へ捻る心持。

註＝（一六）（二一）に同じ。

第三七図

第三八図

（三七）右足で蹴る。仮想敵は右手の先。蹴って足は直ぐ踏み込む。

（三八）一歩前方（出発点の方）に踏み込んだ右足を、右足を屈して体重を支え、左足を右足の後に軽く添えて立つと同時に、左拳を腰にとり、右手裏拳で打つ。手も足も同時に極まるように。

写真はもう少し腰を下し右足屈すべきである。

第三九図

第四〇図

（三九）左足を一歩引く（右足前屈）と同時に右拳にて中段内受。左拳腰のまま。

写真は見易くするため斜めから撮す。

（四〇）下体そのまま。右拳を腰に引くと同時に左拳中段突。

第四一図

第四二図

（四一）下体そのまま。左拳引くと同時に右拳中段突。

註＝四〇、四一はよく使えるようになったら連続して突く。

（四二）左足を軸として左廻りに後方へ振り向くと同時に、右膝を高く上げ、両掌で右大腿左右から摺り上げるようにしながら右拳（甲下）前方中段に突き出し、左掌を右手首に添える。

註＝この手は略された使い方があると記憶するが船越師範はこれをは　きり使っていられるのでこの方をとる。

第四三図

第四四図

公相君（クーサンクー）

（四三）左足そのまま。右足を前方に下すと同時に右足をしっかり前屈、両手の指先で体を支え、匐っている姿勢。左足はすっと伸ばし指先で支えている。（半ば匐っている姿勢）

註＝公相君独特の手。敵の虚を衝く意表外に出る手。その意味で、四二は略するも道理が通る。つまり後を振り向くと敵がいるので突差に意表外に出て異常な体形を取った訳だから。

（四四）両足そのまま顔を左へ廻して後方を振り向いてから、右足後屈の姿勢で左手刀で左方下段払（左掌は左膝の前方五六寸の距離）右手刀は乳下に構える。

第四五図

第四六図

（掌上向）

この手は、背後を中段の手刀受けする人もあり穴勝間違いではなく、使う人がよく心掛けていればよいのである。

（四五）　左足其のまま、右足一歩（出発点へ）踏出して右手刀受け（左足後屈）

写真は前屈になっているが後屈にすべきである。

（四六）　右足を軸として、左廻りに（正面）へ向って真左へ左足を移す。（左足前屈）と同時に左拳にて左方中段内受け、右拳右腰にとる。足は四十五度左へ移す。体は左廻りに三直角廻し乍ら、足は一直角左へ移す訳である。

第四七図

第四八図

公相君（クーサンクー）

（四七）　両足そのまま、左拳を引くと同時に右拳中段突。

（四八）　足の位置そのまま、上体を右へ廻して（右足前屈）右拳にて右方中段内受け、左拳腰に引く。（正面へ向っての真右（四七）と反対に向く）

第四九図

第五〇図

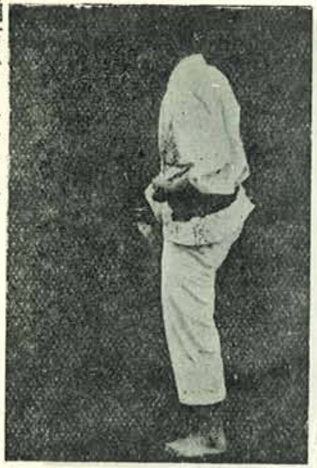
（四九）　下体其のまま、右拳を引くと同時に左拳中段突。

（五〇）　下体其のまま、左拳を引くと同時に右拳中段突。

註―（四九）（五〇）は連続突きを稽古するように。

連続突きは要領を得れば面白く出来る。

第五一図



第五二図

公相君（クーサンクー）

（五一）　左足で立って右方に振り向くと同時に、右足を左膝前に上げ、両拳を左腰に重ねて、右横蹴りの構え。（正面の後方）

これもやはり右裏拳と右足刀蹴りの準備で前出と同じである。

（五二）　左足で立ったまま、右方（即ち正面から云って後方）を右の裏拳で上段打ちと同時に、右足刀で蹴放す。

前出の手と全く同じ。この手は応用が巧く利くところから、こんなに屢々取り上げ重要性を強調したのであろう。だからしっかり鍛練してよく使えるようにし、実際に役立つことを心掛けなければいけない。

第五三図

第五四図

（五三）後方に足を下すと同時に、上体を前方（正面の前方）に移し、左手刀中段受。

（五四）正面前方へ一歩前進すると同時に、右手四本貫で中段突（掌左向）左手刀右腋下。（一六と同一）

第五五図

（五五）これは面白い手である。突き出した右手が、敵に取られた処置。右足の位置そのまま。上体を左へ引っくり返しながら左足を正面前方へひっくり返るように一歩踏み出す。と同時に取られている右手も右肩の調子を巧くつけて引っくり返す。敵の手からすり抜ける訳。体が引っくり返り乍ら左の裏拳は、わが手を捕った敵の腕を上からたたき落す。これが極まる時右手は横腹に構える。

顔は左向。（正面の前方）

写真は上体を屈めているが、姿勢は真直ぐ敵に接近するのが抜ける要領である。よく実験されたし。

第五六図

第五七図

（五六）左方（正面）へ寄足にて進むと同時に、五五で打ち下した左裏拳で更に、敵の上段を打つ。顔面に一撃喰わすのである。

（五七）足の位置そのまま。上体を左へ捻って右猿臂を使う。正面前方の敵を更に一撃する意味。左掌で右肘を打つ。左足自然前屈になる。

第五八図

第五九図

（五八）足の位置そのまま。上体を右へ向くように復すると同時に、顔は右方、即ち出発点に向け両拳を左腰に重ねる。

（五九）右拳にて下段払い。

写真では右拳の下段払いが見えないが斜下に払っている。騎馬立の下段払と同じ要領。

第六〇図

第六一図

（六〇）右足を軸として図の如く右廻りして左足を出発点の方に移す（姿勢騎馬立）と同時に、左拳下段払い。右拳は右肩前へ上げる。（中段内受）騎馬立の手と同じ要領。

（六一）姿勢そのまま。右拳を左拳の下に打ち下す。手首交叉す。

第六二図

第六三図

（六二）交叉した両拳を開き乍ら額上に上げる。

これは襟首、或は昔のチョン曲などを取る象徴的表現である。

（六三）手を交叉したまま右足を軸として、左足を正面前方へ移し、体、顔は後方（即ち出発点）へ向い、それ等の動作が極まる時は眼前に、既に敵の襟を摑みかけている心持。

（六四）下体そのまま。組んだ手首もそのまま物を握るように両の掌を各々握りしめ乍ら、ぐいと下へ引き寄せる。

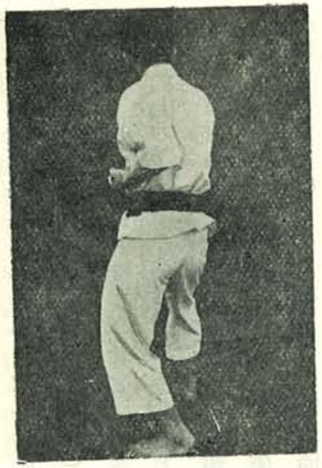
註＝手を交叉しているのは、象徴的表現で先人の機智が窺えて面白い。つまり歌舞妓などの動作と同じで、実際とは違うが象徴的なやり方。人の襟首を掴んでいるのを引き寄せ、（六五）の動作に移る訳。（写真は略す）

第六五図

（六五）　前方（出発点の方）に向って、左足にて蹴上げるや否や、右足を続けて高く蹴上げる（左足の地に着かぬ先に右足を蹴上げると同時に、左拳を腰に引き、右拳は裏拳には前方上段に打込む。手の極まる時、左足から右足へと地上について右足前屈となる。

註＝いわゆる云う二段蹴りであるが、写真は、左足を蹴出したところで、右足の蹴りは略した。左足が地につかない中に、右足を蹴り上げるので飛び上っている訳で、稽古するとそのこつも分って来る。そして要領も分り巧く出来

るようになる。



第六六図

（六六）　二段蹴りで後に蹴った右足を前方の地面に下すと同時に、右の裏拳で打った訳である。

　写真右拳は敵を打ったところ。

最後の姿勢へなる動作。

　右足を軸として右廻りに、左足を左に移し乍ら、上体を屈して右拳にて下段を内より払う如く廻しながら、左足が地に着く時、両拳は腿の前に持って来る。平安初段の用意の姿勢に同じである。最初の姿勢に直るので立っているところも同じでなければいけない。八字立に還るのである。暫時前方を注視して心を静めて手足の八字立を解き、礼の姿勢を取る。

パッサイ（抜塞）

解説

四十二挙動で演武線は丁字形だけである。

パッサイで特に変った手は、一番始めの右拳中段受け、（一歩踏み出して体重を右足に持たし、左足を軽く添える）や足でくわん骨を踏み切る手、それに両拳で上段下段を同時に突く手などである。

しかしパッサイも公相君と並んでよく使われる。巧く出来た手で、空手大会では、必ず使う手と云ってもいい位に親しまれている。手そのものも綺麗である。

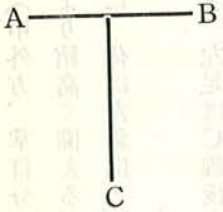
公相君を知っていれば強いてまで使わなくてもいいし、空手の型は、やはり完全にこなすというのが要点で、唯記憶するだけでは何にもならない。

型を使うのは骨の折れることだから自然使うのを怠り勝ちになるが、しかしその部分部分と総合的最初から最後まで通してやる鍛練をしないと空手をやると言っても、単なる力の鍛練だけに終て、体の機敏、動作のこつなど自得出来ないことになる。やはり機敏や動作のこつ、力の強弱、緩急などは型でやるのが一番近道で、やっていると自然に力も出て来る。その意味でパッサイは長くもなく短かくもない、恰度いい長さで、熟練すると一分間で完了する手頃な型である。

用意

閉足。金的をかくすようにその前に、腕の自然の長さで、右拳を左の掌で包むようにする。

（一）飛び込むような動作。足の運びは右足を中かがみに重心をそれに持たすようにしながら、左足は写真のように右足後方に軽く支えるように立つ。



右拳。内受姿勢（甲外方、掌自分へ向）左拳は右拳の肘より稍高く備える。上体も右肩を前に、体は左斜向となる。

（二）右足そのまま。左足はC線後方へ引きながら、上体を左へ廻して後向きになる。（左足は稍々前屈、体の重さは殆んど右足が支える）

第一図

上体を左へ廻して後向きの動作と同時に、左拳中段内受。右拳右腰構え。

（三）足は両方そのまま。右拳。左肘下から中段内受。右肩を心持前に出すように両足をすっと伸ばしながら（踏んでいる足のところは動かない）体は捻ったようになる。左拳腰。

（四）両足の位置そのまま。上体を右へ廻して正面に向きながら、右拳を腰へ。左拳中段外受。右足前屈に変る。しかし体の重みはいつでも左足（後になる足）に移せる気持を忘れないこと。

（五）両足そのまま。右拳中段内受け。左拳腰。即ち左肘の外から受け変える。

（六）左足そのまま。右足をAB線上へ運びながら。同時に上体も屈しながら右拳下段内受。この下段受けは足に従って、低く掬って行くように緩い動作。右足を極めて当り前の姿勢に直　た途端正面中段外受。

（七）姿勢そのまま。左拳にて中段内受。右拳腰。左右受けかえる。体捻って左肩前方へ出、上体斜左向。

（八）足そのまま。上体、正面へ向きかえると同時に、右足も伸ばして左拳を右腰の右拳に重ねる、左拳の甲は前へ向く。

（九）姿勢そのまま。左拳を手刀に変えながら掌下向き前方へ伸ばす。前から突いて来たのを左手にて内側より受けた心持。下体そのまま。

（一〇）右拳中段突。九で内受けした左手で敵の腕を引き寄せながら、と云った気持や、或は払った後に構える気持など各自でやっていると気分が分る。左拳腰へ来る。

（一一）足そのまま。左肩を引き、右肩を前に捻るように右拳中段内受。左足稍々屈す。

（一二）足そのまま。姿勢脚伸ばし正面向きながら、左拳中段突。右拳腰。

（一三）足そのまま。左拳中段内受。一一と反対に右肩引き、左肩前に捻るように右へ上体向く。右拳腰。右足稍屈す。顔は前方。

（一四）左足そのまま。右足Cの線へ踏み出す。左足を屈すると同時に右手刀中段受。左手、やはり手刀、胸前掌上向。

（一五）左足踏み出し乍ら左手刀内受。右手刀胸前掌上向。

（一六）右手刀受。右足一歩前進。前同。

（一七）左手刀受。前同。「一六」から「一五」に戻る訳である。

（一八）足の位置そのまま。右拳内受。右肩を前に突き出すように。体左に捻られ左足少し屈す。（左足前にある）左拳腰。

一九の図

（一九）　右足を高く上げるや否や（蹴るのではない）前方に踏み込むと同時に両手を握りしめながら胸の前に引く。左拳が右乳の下あたりにくるように。「一八」で受けて引き捕えて引きつけ乍ら敵のくわん骨上に踏み込む気持。つまり蹴るのでなく踏み切る心。

写真斜より撮す

（二〇）　足そのまま。左へ体を廻し後を向き乍ら左手手刀受け。右手刀は肘を受ける心。前掲同様。掌上向。

（二一）　左足そのまま。右足C線上後方へ一歩前進しながら右手刀中段受。

第二二図

第二三図（ヨコより写す）

（二二）　右足を引き乍ら、両拳の上段の諸手受け。閉足、直立、両拳、殆んどくっついて受ける。

（二三）　左足そのまま。右足を一歩C線後方へ踏み出すと同時に、頭上の両拳を左右へ半円を描き（手甲を外側に向け）ながら挟み打つように前方（みぞおちの前）に一の腕を殆んど水平に持って来る。（拳の甲下に向く）

（二四）　姿勢そのまま。寄足にて進みながら、左拳腰。右拳中段突き。

（二五）両足そのまま。上体左に廻し正面へ振り向くと同時に右手刀を下段に打ち込み、左手刀右肩前。顔はC線前方（正面）へ向く。

（二六）左足そのまま。右足をC線前方へ一歩踏み出すと同時に、右拳にて前方（C線前方）下段を払い、左拳を腰にとる。顔は前方に向ける。

（二七）両足そのまま。体を左方（C線後方）に捻り向けると同時に、左手刀を伸ばす（C線後方へ）右拳腰へ取る。左掌は下へ向く。

（二八）左足を軸として右足を三日月形に蹴上げ、伸ばした掌を蹴って右足を其場（C線後方、即ち二七の姿勢に於ける左手の下）に下ろすと同時に右猿臂を突く。（騎馬立姿勢となる）体はAB線上のAの方へ向く。

（二九）位置そのまま。右肘猿臂を右拳にかえながら下段受。

左手そのまま胸前で拳に変える。両拳甲前向。左拳はみぞ落を護っている心。下す手内側より。つまり騎馬立ちの（九）の要領。

（三〇）位置、姿勢その儘。左拳下に伸ばす。右拳胸前。二九と左右入れ替る。騎馬立（一〇）と同。

（三一）再二九繰り返す。位置そのまま、右拳を下へ伸すと同時に、左拳胸前にとる。

（三二）姿勢そのまま。右足前屈となると同時に左右の拳を左腰に重ねる。左拳掌上向。右拳甲前方向。顔C線後方向。

（三三）位置そのままで、左拳上段、右拳下段（甲下向）同時に右方へ上体も捻るようにし乍ら突く。投げ出すような格好だが、この動作は突きという説もあ

るが、下の拳（右）が掌が上を向いているから見て、受けの意味を持っているように思われる。各自で稽古する中に自得されたし。

（三四）左足そのまま。右足を左足に引きつけると同時に右腰に拳を重ねる。（右下掌上、左甲前）

（三五）右足そのまま、左足を一歩踏出す（左方）と同時に両拳突く。右拳上段。左拳下段。（三三と同じ。右が左に突くだけの違い）

（三六）右足そのまま。左足を引きつけると同時に両拳を右腰に重ねる。

（三七）左足そのまま。右足を右へ一歩出すと同時に両手突きを左へ突いたと同じように突く。投げ出すような風に、そして受ける気持なども考えに入れられたし。

「三三」から「三七」までは三回繰り返しである。この手を船越師範は前髪（昔はチョン曲げだった）を取られた時そのまま人中と下腹を攻撃するものとされている。

（三八）右足はそのままの位置で、左足を引いてAB線上のBの方に移して（間隔をやや広目に）立つと同時に、右拳を上より左下へ円を描くように廻しながら下段内受。左拳は腰に引き左肩を後へ引き、右肩が前に出るようにして左足は前屈みとなる。

（三九）両足の位置その儘。右拳を腰に引き、右肩を後に引くと同時に、左拳を肩の前より大きく右下へ円を描くように下段内受。左肩前へ出して半身になり、右足前屈。

この手は敵の足を掬い受けてすぐに振り捨てるのである。だから心持ち低く受ける。

（四〇）左足を中央まで移す。右足をC線前方へ移す（左足後屈）と同時に、右手刀受、左手は右手の肘を受ける格好。顔前方。

（四一）左足その儘。顔を左斜に向けながら、右手、右足を手刀受の姿勢のままAB線上に移す。

（四二）顔そのまま。右足を少しく左足に引きつけ、左足を左斜に進めると同時に（右足後屈）左手刀受。右手左肘受。

終尾。右足そのまま、左足を右足に引きつけると同時に、両手は用意の姿勢に復す。

組手

解説

組手は型にあるいろいろの手を、相手を作って二人で攻防互に術を尽すもので、従って変化は一方の攻めに対して受けて切り返すだけの単純なものから、三段四段と一つの型と云っていい。入間の体の構成を考え、攻めたり防いだりするのだが、変化する複雑なものがある訳である。この組手もいろいろの手を稽古するに越したことはないが、相手が要ることではあり、なかなかおいそれと毎日稽古する訳にも行かない。殊にこれは、或る意味での見世物的の効果が却って重要性をなし、実戦にはそう大して役立つものとは思われない。空手が即ち真剣試合的性格なものであることを考えれば了解出来る。やはり空手は一手で極まると云ってもいい位に、一つやられたら大変だから、攻防を手や足で尽すというよりは、寧ろ機敏な体の動き

で、敵に一指も觸れられないようにして、万全の時に敵へ踏み込むという心掛けが第一で、映画のチャンバラのように剣で受けたり切ったりして、いつまでもやっさもっさするようなものでない。入れて来たら受けて返す一拳でやっつけ、やっつけたらもしもまだ敵の手や足の来るかも知れぬことを考え、新しい態勢に戻ることが大事で、決して約束組手のように、ああしたらこうして、こうしたらああ受けという風になるものでない。受けて切り返す一手で、けりがつき、それが繰り返されるのが真実の空手の実戦で、すぐ退いて自分の得意とする態勢へ戻って絶対に敵からは入れられないように身を護るのが大切である。しかし、何等武術のない隙きだらけで、こっちに隙があるかないかも分らない者へ対する場合は、別問題である。兎に角一口に云えば臨機応変、叡智の働きこそ何よりも大事である。それで組手は一種の型で、決して実際の場合の絶対の法則と錯覚に陥入ってはいけない。私は組手の実際的な面は一段か二段程度変化しか役立たないものと信じている。その結果、空手界でも、単なる大会の余興と云った程度にしか重んじられない。型が重きをなすのは、鍛練と技術が実際に役立つ切実なものだからで、組手はその意味では殆んど無意義に類するものである。しかし、「受け技」「攻め技」の相手稽古の単純なものは、組手というよりは鍛練方式で、これは絶対に必要で、実質的なものである。従って、受け技の切り返し程度の相手との稽古は是非やらねばならない。空でやると同時に、相手同志でやるべきものである。

ここには、写真を以て組手の型を示すことはしないが、各自に実際を考えて、いつも攻防の術を思考し、考え出すのは別項でも説いた通り必要である。

(型の一齣)

(公相君(小)の一齣)

隨想篇

空手人の思出

空手は最初中国に始まったということだが、しかし、いつの間にか沖縄独特のものになってしまった。それは、沖縄では、武器を持つのが禁じられていたことに依って、護身術として特別の発達を示したのだろう。沖縄と云っても首里と那覇に主として何百年もの長年月流行って伝わったのであるが、それは暇人が多く、人心が物騒な都会地だから、護身術の必要を人々に痛感させた結果であったことは間違いない。恰度戦後日本の物騒な時勢が、柔剣道と共に空手が人々の関心を強くしているのと何の変りもない。

大正初期の私たちの学生時代は、明治も既に五十年という平和な時勢であったが、沖縄では、空手熱が時勢に逆行して盛んであった。というのは、それが体育的鍛練の意味を多分に持つことから師範も中学も準正課として誰でも週二時間位は稽古しなければいけなかったので、学生は誰でも空手をやることになって、殊に師範学校の学生は卒業すると各地方へ散って初等教育にたづさわるから、青年会、時には処女会まで空手を指導

するということもあって、一般に普及するようになった。著者たちの先生には、兵式教練の専任教師であった屋部先生が居られた。屋部先生という人は、沖縄軍事教育の中心人物で、屋部軍曹と云えば泣く子も泣きやむという沖縄中に知れ渡った人であった。私達を教えていられた時は、少尉に昇進していられたが、やはり屋部軍曹の名で他の人たちは呼ぶのであった。軍曹と云っても昭和時代の安っぽい軍曹ではなく、習志野の教導団出身で、日清戦争には有名な摩天嶺の戦に勇戦し、熊本第十三連隊にその名を知らぬ者のないと云われた、兵隊でも名物男であったらしい。私たちが短期の現役に入隊すると連隊長は今の一橋大学の総長された佐多さんの実兄で同姓の大佐であったが、早速、屋部先生の安否を訊ねられたし、沖縄軍事思想の先覚者というより中心人物であった。琉球ジャズの囃にまで先生の名は織り込まれていた程で、私たち北部地方の山嶽地帯に生れたものにも屋部軍曹と云へば少年時分から分っていた。笈を負うて三十里近くも郷里と離れる学校へ入ると、その屋部先生が空手と兵式の先生で、魁偉な体格、炯々たる眼光、奇警とも思える先覚者らしい卓見の論法と併せて、少年の私たちに頼もしい感じを持たした。屋部先生は糸州先生にも空手を師事されたようであったが、子供時分から空手の方でも有名で、他の人からも教を受けたようであった。私たちは他の先生の病欠などで普通学科が兵式に繰り替えられると、銃を持つのを厭がって、先生の気心を知っているところから空手にすり替えることに先生を陥落するのであった。空手は、四五人宛分れて各自に交代で直し合ってやる自由な鍛練であるから、鉄砲をかついでやられるのよりは、学生たちに取って遙かに好かれた。また空手は後々のためにもなるが兵式教練は何のたしにもならないことを学生たちは感じ知っていた為でもあろうが、空手はすべての学生が余り嫌わなかった。週二回位は、全校生が運動場に出て、やることがあったが、糸州先生から私たちが教えて貰うのは週に二度だったからその時ではなかったかと思うが、しかしそうでなかったようにも思う。私たちだけみっちり一時間入念に指導され、一人一人欠点を直していられたから。

屋部先生は教練の先生というよりは、空手の先生として印象を止めている。殊に私は、一九二七年の夏、屋部先生とホノルル市で邂逅して、三四ヵ月の間時折り先生の声咳に接した。屋部先生は私たちが卒業して間もなく職を辞され、在米の長男の招きでロサンゼルスへ渡米された。私は或る綜合雑誌編集記者として渡布していたのだが、は

からずも先生の帰国の途次、ハワイの同胞の懇望から空手を指導しておられるのに邂逅したのであった。先生はハワイ地方には一年近く滞在されたが、ホノルルの空手大会には私も出席した。実に盛会で内外人の注目を引いた。ハワイには先生に教わった人々が今も多勢いる訳である。随分学生に感化力のあった方で、先生の弟子は、多くの空手人が出ている。公相君に屋部の公相君というのがあって、私たちは大小の従来のと併せてその先生の改良したのを使った。手刀受けを全部拳受けにしたもので、私は、その方がいいように思う。しかし併せ研究するといいと思う。手刀にするのも習慣で、拳にして習慣的になれば拳がいいに決っている。手刀は指を折られる恐れもあることを考えれば拳一方でいいのである。

糸州翁には随分逸話があるとのことだが、近世の名人として誰一人疑う者がないのだから、先生の実力は間違がなかったろう。首里は、すべての男子が空手人と云っていい位で、空手は男子のたしなみであった。これは那覇だって同じだが、首里は王城のある市だっただけに、貴族士族の特権者たちが暇も金もあって存分に鍛練が出来た。その首里の青年たちは、那覇の遊女街へ一里の道を徒歩してひそかに通った。また港市の那覇市の遊女街は、県中から集まる人々の遊興の地で、気の荒い那覇人士、地方から来る金と体力を誇る連中、それに教養があって武術を練っている首里人士などが入り交って、その遊廓を中心に武術較べも行われ、また首里人士同志でも、武術社会でお互に名を知り合って、訳けもなく、一つ試して見ようという血気の場面も、ひっきりなしに出て来たようである。兎に角、首里、那覇に於ては、真剣試合ともいうべき争いが極めて盛んだったらしく、空手に先手なしの域に達している人々が生意気盛りの者に理由もなくいきなり試されたりすることも多かったようである。そういう社会で衆目に推される名人は余程偉かったことは間違ない。糸州先生の結婚が伝説になっているが、穴勝単なる伝説ばかりではないのではなかろうか。先生の結婚はまだ明治にならない先のことだろう。首里市には平民は殆んどいないで貴族と士族が特権を持っている時代で、青年は総てが遊芸に秀れ、王城の百官には他の士族は採用されなかった。しかし青年たちは夜になると、昔から桃花原のような不思議な魅力のある那覇の遊女町へ竊かに通った。首里は高台だから那覇に行くには観音堂の宮のあたりから下り坂になる。この道は支那丹封

使の行列のある王城正面の道路であるが、その坂の中途に夜々妙齢の美人が現れ、遊女町へ行く首里の若者たちを片端から投げ飛ばすという噂が市中に拡がった。それをきくと腕に覚のある者が次ぎ次ぎとその絶世の美女の腕試しに出かける。何くそと云って行く誰もが、女に酷い目に遭わされ勝つものはなかった。謹厳律儀な若い糸州先生が何かの用で坂下を通ることになった。道の横合からいきなり打ってかかって来た者があった。年は若くても既に武名が誰知らぬ者ない程に武技の達成した先生、隙のある筈はなかった。簡単にいなして何物だと声をかけると、一間ばかり飛び退いていた女は、いきなり私の夫になる人は貴方だ、と云って抱きついて来た。それが名門深窓に育ち眉目万人に秀でた美人で降るような縁談もしりぞけている麗人であったとのことである。

糸州先生はこうして空手で結ばれて結婚されたということだが、夫人は、七十歳の老齢になっても三斗入れの米俵は、左手で縄を拳の握り方で握って持ち上げて片づけていたことを息子たちは見たとのことである。何れにしても武術者で有名の美人であったことは事実であったらしい。

東思納翁は、那覇の手の第一人者であったことは自他共に許すところで、大阪で空手を統一して糸東流というに相応はしい一方の祖である。翁の高弟宮城師範は今度の戦争にも戦禍を逃れ、那覇に健在で子弟に指導していられるそうであるが、私は同氏の弟分だった山城保平氏を通じて細大いろいろ東思納翁の武力（ぶちから）を伝え聞いた。翁は、普通の湯呑位は握り潰される指力があり、七十を越した翁が椽先に両足の拇指だけで立たれたところを両足首に紐を結んで、弟子が十余人もかかって引き落そうと引っ張ってもびくともされなかったということを聞かされた。サンチンで鍛えた先生の肉体が常人の体でなく、その拳を喰ったら何人でもその場に呼吸を止めるものであったことは別に不思議でもないようであった。糸州先生の武力に加えるに名人の技、東思納翁の鍛へに鍛えた武力とが今日の空手を築き上げたものと云って間違いない。昔には、ちょうはぶんの親方（親方は貴族の称号）の秀れた武力と、チャボの異名で、今日も尚空手名人の名が伝わっている真壁のチャボの体は少さいが武技が秀れていたといふいい対照がある。必ずしも武力のみが勝るのでもなく、また武術が秀れても拳や蹴りに威力がなければいけない。やはり武技と武力とを両々取り入れなければいけないのは当然である

が、しかし体力の勝れた人、体の少さい者、各々自己に適するよう特徴を生かすことは肝要である。武力強く体の大きい人はどうしても動作が鈍いことはいなめないし、体の少さい者は機敏の代りに力が弱いのは止むを得ない。何れが勝っているということは一概には云えない。私たちの同級には、一番小さい男が強くて誰も勝てそうもなく恐れられた。

別項で書いたが、猿の異名で呼ばれ、喧嘩の名人と云われた本部翁は、終戦後死去されたそうだが、沖縄でも誰知らぬ者のない有名な人であった。この本部翁とは、船越師範は、少年時代から知っていられたことを師範から直接私は聴いた。同年生か一つ本部翁が年下と記憶する。本部翁は貴族の出身だったが、あまり空手に凝って学問は修めなかったと噂にきいた。拳闘家のロシア人との試合で一撃に殺したとキングに武勇伝がうたわれたことでも有名だが真偽は知らない。若しそれが真実だとすれば、空手が見世物でない真剣試合の性格を立派に証拠立てた訳で、本部翁の罪ではないことになる。空手は真剣試合を意味するところに強味があるので、グローブをつけて打ち合うんでは、すべての空手の意義を消滅する。

古い空手人の中には、本部翁と屋部先生は随分と多くの人を殺しているという人がいるが、私は屋部先生にはそんなことはなかったと堅く信じるし、本部翁も嘩喧は確かに上手で若い時はよくやったらうが、人を殺したということはそう確たることはなかったのでないかと思う。

大阪にいられた摩文仁師範も大阪空手人の中心で敬仰されていられたと聞く。師範はたしか二年前に七十にならない前に、空手人としては短命の方で死去されたが、師範の慰霊祭は大阪公会堂が狭い程に人々が参集し場外に溢れたそうで、以って同師範の生前の武名と人格が偲ばれる。

船越師範のこと

日本全土へ空手を普及させた功労者は船越師範である。本年六月三日には、師範の空手普及三十周年記念大会が共立講堂で行はれた。余りの盛会に会場の整理に困り、遂に

入口の大扉を閉ざして入場希望者を断ったという。船越師範の多年の労に対し当然のことである。

この事実は、船越師範の人格と、名人の武技を証明するもので、も早先生については私が語らなくても数十万の弟子を始め多くのその道の人々が知るところである。

昭和十年の三月号からの改造は、各武道の第一人者がその武道に就いて各々六七十枚の論文を載せた。わが船越師範は柔道の嘉納治五郎先生につづき、第二回目の四月号改造に求められて、空手道のために堂々六十余枚の論文を掲載された。この論文は、名人船越師範を天下に示され、称讃を博されたのは、まだ記憶する人もあろう。著者はその論文を発表されると同時に再度のハワイ旅行をしたが、彼の地に行くと、改造の船越師範の論文の堂々名人の真精神が普通人にも窺い知らす表現で、見事なものと人々に話しかけられ、旅先で師範と共に、ある感じを持たされた記憶が今だ印象に残っている。

船越師範は首里貴族の出で糸州先生と並んで武技の秀れていた安里翁と糸州両先生に幼少より武を学ばれ、少年時代より空手人として名をなしておられたことは、当時のわれわれ学徒にも知れ亘っていた。

われわれの学校は、兵隊学校と云われた程に体育と武道を学校の中心精神とした。そして柔剣道がその一つを選べばいいのに、空手は全員が必ずやらねばならないし、教練時間が余りに多くその一部を空手に繰入れたり、また屋部先生が学校に非常に勢力があり、空手部の勢力が強かった、したがって空手の大会も年に二回位は大へんの盛会で、首里、那覇の空手人は来賓に招待する習慣であった。主任先生が屋部先生、それに糸州先生が最高範士として控え、校長以下全校職員から校友役員たちが諸来賓を迎えて居流れるなかなか大変なもので、この大会には、予科や一年などの下級生は、せいぜい一人位、ピンアンの一二段位しか使わさないもので、三年四年ともなれば、公相君、パッサイ、五十四歩、ローハイなどいう難かしいのを使うことが出来た。

船越師範は、私たちのその大会には欠かさずわざわざ那覇の御勤務先から列席された。先生は、その都度に必ず何か手を使って下さった。私は、先生の公相君とパッサイの印象を今もありありと眼底に浮ぶ。先輩、山城は学校中は勿論、既に首里、那覇の空手界で名があったが、私に向って、「自分もいつになれば船越先生のようになれるかな」と嘆じていた。そして私の質問に彼は、「先生の手には、徴塵も無駄もなく不足もない、

実に見事なものだ」と云った。それは当然のことであっただろう、屋部先生が主任教師で、糸州先生が控えていられる前で手を使うのだから、その技倆は既に達人の域に達していられたであろうし、船越師範の自信も充分であったろう。その事実は、船越師範の空手人としての地位、実力を語るもので他を云う必要はなかろう。私は船越師範が雑司ヶ谷に松濤館道場を開かれ、各大学の子弟を教えていられた頃、絶えずお目にかかり、慶応の稽古に同道したこともあり、朴歯の下駄を七十近い先生が履かれ、電車に若者のような皺一つない赤い童顔をして腰かけられた風貌など忘れられない。先生の弟子は、今日では孫弟子曾孫弟子まで合わせると数十万を数えるという。これは誇大の数字ではないと信じる。私は今の東大にも先生と一緒に行った事を記憶するが、先生は、東京高商、一高、早稲田、拓大などにも学生を教えていられた。当時八つの大学に空手を指導していられたので、以来三十年、級数的に拡大された弟子は数十万というも多くはないであろう。

また先生は、六種も空手に対する著書を出された。漢学の造詣深い船越師範は、空手道をその強記の漢学に依って磨きをかけられ、孫子の兵法や論語孟子の真理を社会の事相に当てて考えられ、子弟を教訓し、空手に先手なしの意義を、深く徹底させられた。空手に先手なしの理論は、船越師範に依って確立した空手の鉄則、根本理念だと云っていい。空手道に於ける師範の功績は空手のある限り伝えられ、忘れてはならないものである。師範が七十を過ぎられてからである、私は師範に武術の講義をききながら、実地の動作を示されたが、その時手首を握られ、また変化する手の受け答えに、その強いのに驚き、また機敏と強さ、それに何したことからか一緒に郊外の道を歩き乍ら、いろいろ武に関する歌や、はてはおかしみのある猥歌までも聞かされ年と共に益々若き師範の人間味に接したことがあった。本年は既に八十四歳の高齢だのに、沖縄協会の総会に、(本年春)渋谷公会堂で公相君を使われたという。誠に名人の体は不思議である。八十四と云えば、普通人なら腰が曲り、殆んど行動も不自由である。横山大観画伯と同じ年でやはり同じ達人名人の精神の持ち方は、われわれも模範として、長く仕事を世に残したいものである。益々御加餐を祈って止まない次第である。

空手道の普及

空手道は別項でも述べた通り船越師範に依って、本土へ移植されてからまだ三十年しか経っていない。何事もそうであるように船越師範は、どんなに先駆者として人知れぬ苦難の道を歩まれたかが、想像に難くない。

しかし師範は孜々として空手道の普及に努められ、昭和の十年頃になると、雑司ケ谷の杉濤館道場には、毎日多くの門弟の姿が、何時行っても見られた。

その松濤館道場と共に空手道普及の主流をなしたものは、やはり今日と同じく、各大学に空手部が出来たことである。大学の空手部の起りも、やはり船越師範に依るもので空手が何んであるか全く知られてない時に、それを開拓することの難しさは、なかなかのことで、恐らくそれは、単なる武道の名人たる点だけでは出来ないことと思われる。道への熱意と共に、教育者、という情熱がなければ、生活の苦難も克服出来ないことだったと察しられる。そして、師範の人格が、全く空手道の知識を持たない大学当局にも認められて始めて受け容れられたことであろう。道場を開けば自然に入門者のある今日から考えると、今昔の感なきを得ない。

以来三十年今日の空手道の普及は、大洋の潮がとうとう押し寄せて来る勢いで、誠に盛んである。今日は空手が何であるかを知らない者はいないだろう。小学校に入る子供なら、誰でも知っているようになった。わが国では、柔道と並んで最も国民性によく合致した武道だからであろう。

今日の空手道普及の情況も、船越師範が初期に基礎を築かれた学校と一般の二つの系統を辿って、どちらが兄、どちらが弟と言えない両々相俟って、日一日と隆盛の一途へ向っている。

また日本全国へ普及された径路も、一般人の稽古は、東京よりは十五六年も後れたが、西日本各地で地元の沖縄県人の空手人の直接指導と、東京で船越師範の指導を受けた学徒たちに依って、郷里や勤務先などの日本各地に自然に普及したことが想像される。或いは、その方が空手の真価と、武道精神をより確かに、人人に知らしめたことであろう。

各大学を卒た人々が身につけ、年一年部員は殖え、益々盛んになる空手道の讃美は、

敢えてする必要はない、若しそれが取るに足らないものなら、いくら人間が努力して普及をはかっても、自然に消えてなくなる。しかし空手道は、今日では、も早や世界的に進出し一昨年は船越師範並に門弟に依って立川の米国極東空軍の請たくに依る公開実演、それが因をなして、柔道と共に、船越師範の高弟小幡氏以下の門弟の米本国の空軍基地数十ヶ所への実地紹介、空手師範の米国各地からの招聘、そして昨年は、木更津の米空軍基地の懇請で八十五歳の高齢にあられる船越師範と門弟たち、松濤館直流の慶応、紅陵（拓大）早稲田等の学徒選手によって、遺憾なく空手道が紹介された。学生空手連盟の主催、大阪毎日新聞、日本空手道会の後援で、流派を超越して行われた演武大会の状況を沖縄タイムス紙の記事を借りて伝えることにする。

流派を越えて大阪で合同演武大会――豪華な戦後最大の空手ショウ

関東からは松林流、杉濤館主で大御所船越義珍師範と門弟達が来阪したのを始め、和道流の大塚博記師範、指倒流及び南蛮殺倒流の岩田万蔵、全日本剛柔流会長山口剛玄、関西から故摩文仁憲和師範のあとを継ぐ指倒流、日本空手道会摩文仁憲栄等各流派の師範が空手道発展のため従来の他流排斥の気持を捨てて参加、空手界として初めての画期的な超流派合同演武大会が行われた。まず、関西学生空手連盟会長同志社空手部の井上昇君の挨拶、日本空手道会の摩文仁会長、剛柔流の山口師範、最後に空手の嘉納治五郎と云われる船越師範のあいさつがあって、同志社、立命館、近畿、関大、関学大、大阪芸大、工大、杉山商、姫路高、和歌山の関西各大学、早、慶、明、中、法、拓大、農大、国学院、駒沢、千葉、東洋等の関東側など二十二校、二百余名の部員が次々に団体個人型、組手試合、瓦割り、板割り、真剣とりなどを熱演、会場の中央公会堂をうづめた観衆の拍手をあびたが、特にこの日は近くアメリカの招聘で空手道普及のため渡米することになったプロレスの力道山、空手の大山とならび称され牛をひねり殺して一躍有名になった大山師範が明日の渡米壮行会をひかえて大会に出場、得意の手刀によりれん瓦割を始め三寸厚みの板を割ったり、最後に十円銅貨を指先でおりまげる怪力振りをひ露、空手の威力を示して観衆の大かっさいを博したほか、各流派の演武もあって午後十時盛況裡に幕を閉じた――。（原文のまま）著者附記＝船越師範は松林流と昭霊流の空手道発祥の二大根本義を主張していられる。摩文仁師範の日本空手道会も、指倒流は、糸東流の

間違いではないかと思う。

これを伝えると、日本全国の空手道の普及状況と、各師範の各流派が古琉球の拳法に長年の苦心による研鑽が生んだ独創的発展とそして各師範が各々高い地位を築いていることが判って貰えると思う。別項でも述べた通り、他のよきを取り入れ、武道の精髄を極める寛い心の持ち方が名人達人となるのであろう。相排斥するところには、発展はないから今後益々各派相融和して空手道の真精神へ進みすべての人を益することは誠にのぞましいことである。

日本空手協会の道場開き

本年（昭和三十年）三月二十日午后一時から、日本空手協会の道場開きがあつた。合憎の雨だつたが、四谷見附から指示された通り新宿へ向つて一町ばかり行つて左の露路へ曲ると、同じく招かれたらしいコーモリをさした人人の流れが目についた。従つて場所を訊く必要もなく、随いて歩いている中に右折してちよつと入つた新しい道場が判つた。入口には沢山の花輪が飾られ、若い学生たちがかいがいしく受附に忙しく応対していたが、場内は既に満員の盛況で木の香も新しい広い道場に溢れていた。私はその二三日前に知り合つた富山の清水三段と並んで後方の椅子に席を得た。流石にこの日本空手協会は、柔道の嘉納治五郎と云われる船越最高師範の直系だけに、日本空手道の中心にるの面目は、中二階から仕度部屋まで溢れている人人の雰囲気から早くも察しられた。外人の姿があちこちにあるのも空手道の発展を物語つていた。

やがて式は、高木理事長の司会に依り、協会会長東郷参議院議員の挨拶、理事長の道場開きの経過報告、来賓の祝詞、船越師範の言葉、最後に小幡副会長の宣言など順を追つて進められた。私は船越師範を始めとしこの役員諸氏の片言雙句にも多年空手道に精進した人の力強い空手精神がにじみ出ている武道即芸術と云つた心の清められる言葉の数々に打たれた。戦後の混乱した社会に、わが空手道が不知不識の中に如何に世道人心を善導しているかも知ることが出来た。また、空手道は、アメリカ空軍を始めとし、東南アジア諸国、ヨーロッパ各国へも既に進出している現状をつぶさに知らされ、今更のように空手道の発展に驚いた。時には、井の中の蛙式に、自分よがりの空手師範もいるとの噂を耳にすることもあるのに、空手の本道は、世界的に発展して、既に世界中の武

道になつていることを思うと、空手人の真精神を夢に忘れず益々自重と研鑽を励む可きことを痛感するのであつた。

会員の中には、北は北海道、南は九州からも走せ参じた人人があり、船越師範指導初期のベテランの多数が参会している様子で、私と席を並べている清水三段などは、最も古いお弟子さんで、松濤館道場以前の明正塾に先生が上京されて間もない時に入門した人である。私は協会の委しい内情は立ち入つて訊く必要もないので知らないが、慶応、早稲田、紅陵その他の学校関係のオールドボーイから現在の学生に至るまでを主とし、船越先生直門の個人や松坂屋、三越などの先生に指導された団体などが加つて組織されているものと察している。

式辞が終ると演武に移つた。私が最も感じたことは、若い人たちの演武が私たちが四十年前に学んだ手と、寸分も違わない型が、そのまゝ伝わつていることで、昔の学校での演武大会の演武を見ている錯覚さへ起るのであつた。三段畑三人の平安四段だつたと記憶するが、三人揃つてあのフォームの美しさ、力の緩急の自然さ、足運びの鮮かさ目の覚める思いがした。私は後方にいたので演武者の氏名を聴き取ることが出来なかつたが板割実演の四段（五十四歩の演武も行なつた）の武技は、入神の域に近いと思つた。前方釣るし一寸厚さ杉板、右二枚重ねの一寸厚さ杉板の二人持、後方と左方も同様だが先づ前方のブラ下つている釣るし板を一戟に割ると間髪を容れず右足の蹴りで右の二枚重ね、つゞく猿臂で後方、返す右手刀で左方と、サッサッと歯切れも見事に割つて行つた。手に汗を握つて見ていた満場の拍手は、まるで那須の与一宗高の扇の的を偲ばすものがあつた。これは日本武道大観の文化映画で見るのと違い現実で見ると全く素晴らしいものである。瓦割なども人々の心を奪つたが、私は、居合抜の名人、富山県の清水師範の空手を加味した剣の活殺自在の妙技には息を呑んだ。また剛柔流の山口師範の演武は、私たちが若い頃見馴れていた那覇の東恩納翁のサンチンを根幹とされて、多年精進されたものであらうとこれまた親近感があつた。山口師範の鎖鎌の妙技も日本武道の特異性を示すものだろう。三十余年前船越師範自から指導していられた松坂屋百貨店の空手部が今も益々盛大だと見え、選手を送つて演武したのも印象的だつた。更に、米空軍の将兵選手の組手数番は、空手道の将来の発展を象徴するかのように、相当風変りな感があつた。演武が終り、祝宴へ移つたが、如何にも代表的日本の空手人の集りに相応わ

しく、和気あいあい愉しい祝宴を見せたのである。

最後に私は、日本空手協会の段級のカラサを一言述べて置かねばならない。前述の板割の四段を見ても、三段畑の演武を見ても、この人たちは心身の鍛練技倆は誠に驚嘆するものである。別に体が大きい人たちではないが、恐らくこれ等の人たちは、空手の真髄へ到達していると云つてもいいと思う。それだのに、三段、四段でしかない。船越師範の最も古い清水師範さへ三段であり、正服で走せ参じていた船越師範秘藏ッ子の自衛隊幹部の森田三段など、私が知つている他の系統の段級から見れば恐らく七八段だらう。そして小幡副会長なども四段しか許されてないらしいのを考へると、街で空手六段、七段など云ふのを聞く場合はその標準に考慮を要するものと思う。

この段級制については、柔道と異り、試合不能の特性により、勝手に出来るので将来は、東京、大阪を始め、何か組織的の統一が必要だらう。

日本空手協会とは別に、松濤館直門の弟子によつて、近く船越師範の偉業を永久に継続する趣旨で、組織を結束しつゝあり　遠からず道場も再建することになつている。日本空手道のために一段と精彩を添へ名実たがわない空手道の宗家が出来る筈である。

序に附記したいのは、船越先生初期の門人で、武道に終始精進され、各自の流派を立てゝいられる大塚博記師範や小西師範、田中師範などのことである。私は小西、田中の両師範には不幸にして一面識もなく、僅に時折噂を耳にするのだが、大塚師範には三十餘年前に親しく接したことがある。恐らく同師範にはプロフェッシナル空手人でない私を記憶していないことと思うが、どうして紹介されたのか、私たちは電車に乗つて日比谷を神田へ向つて走つていた。芝にあつた私の勤務先で一緒になつたかも知れない。その折りの大塚師範の空手礼讃の言葉なども今もなお記憶している。当時は、まだ和道流の一家を創始していられなかつたであらうが、研讃不断の精進で多くの門弟を持つていられることを時折り耳にして来た。たま〳〵千駄谷体育館に於ける世界民主青年の大会での真剣取りの師範自からの妙技を見せて貰つたと娘の噂話をきき若い日の大塚師範が偲ばれた。

偏見

旧い型の空手人の中には、自分だけ偉いと思い、他をけなし、自慢話、自負心が強過ぎる嫌ある人が多かったが、それは空手が真剣試合の性格を持ち、なかなか実際に致命的の喧嘩をすることはないし、従って実際にそれを試したことがないところから、各自、自からをたのみ、自己過大評価に陥り、自分を客観することなく自己陶酔に陥る結果である。しかし名人達人ともなればかかる軽薄な態度はなく常に謙譲と平和に心を置き苟の行動は陰も見せない訳である。強いと威張っていた者が名もない者に酷い目に遭わされ話の種子になることも随分ある。如何にも弱々しく見え、何の武術もなさそうな人で大変な者がいる。これを「隠れ武士」と云った。即ち隠れている武術者、宣伝しない強い空手人の意味である。若い人だちは決して力自慢、腕自慢、心の中の不遜をやらないで、武技を真面目に練 て、「隠れ武士」にこそなるべきで、自己宣伝で思わぬ禍いを招いたりするのは馬鹿気たことである。

空手人素描

和歌山在住の友寄隆優氏は関西空手界の達人ということをかねがねから聞き知っていた。何時か機会を得て、空手道の鍛練や理論などいろいろ教えを乞いたいと思っていたが、たまたま、昨年の初夏、大阪に二月ばかり滞留したので、和歌山へ訪問に出かけた。しかし残念なことには、留守で意を得られなかった。私が和歌山までわざわざ敢えて訪問して行ったのは単なる噂を聞き知っていたからではなかった。私は名人達人を自己吹聴したり奥技奥伝の把持者と自己宣伝したり、空手人の陥入り易い力自慢、武術自慢をする人を決して尊敬もしないし、脅されもしないし、話をきいて見たいとも思わないのだが、人伝てに聞いた友寄師範の（友寄さんはこの呼称を喜ばれないかも知れないが、しかし摩武仁師範につづく師範に間違いないので敢て不適当ではないであろう）言葉に感心し、この人はやはり真正正銘の空手達人と思ったのである。私を感心させた話というのは、空手の試合という問題と、板割り瓦割りに就いての意見であった。板割瓦割を

誇ったり、自分より勝る空手人はいないと威張ったりする自称の名人達人もあるのに、友寄師範は真の武術者らしい恭ましさで、そして力強い空手人の面目をほんの僅かの人伝の言葉乍ら、面目躍如としたものがあったのである。その一つの例は、沖縄の大阪在住の連中で、沖縄出身の空手の手練のある若者たちと、半島のボクシングの連中と興業的試合を目論んだ意見を友寄師範にもとめたところ、何の躊躇もなく、そんなことは止めるように、空手はそういう性質のものではない。そういうことは間違いのもとであると、諭されて空手の性格を説明されたとのことだが、これは空手道に永年打ち込んだ達人でないとなかなか云えない言葉である。自称名人は衆目の前で腕前を見せ、名前を挙げんためにいろいろ宣伝したり壮語するのが普通で、習い立ての若者と何んの選ぶところもないのが多い。これは単なる鍛練だけを考え、実際に当っての叡智を知らず、空手の性格をつきつめてない結果である。殊に大都会に於ての護身は、鍛練よりは遙かに心が練られていて、宮本武蔵のいう物の善悪を弁え理非を知り心を広く持つところに武術の為るもので、鍛練でいくら強くても実戦に穴勝ち役立つものではない。喧嘩というものも相談づくで腕押しみたいに力をためすものではないし、殊に今日の武術は、鍛練よりも心練が遙かに必要である。友寄師範ははっきりと永年の鍛練から人格の円満な発展を遂げられ、いよいよ船越師範の持説である百戦百勝善の善なるものでない、闘わず敵に兵を納めさす域に達している達人だと察したのである。いつか機会を得て是非、空手道の高見を聴きたいものと思っている。

　関西では摩武仁師範に依って糸東流が確立して、師範の没後は子息賢栄氏が関西糸東流総会長として組織的に各地区が統合されている由で、若い人々の活躍が瞠目に値いするものがあると、大阪の空手近況を知らして来た。一生を空手に捧げられた摩武仁師範の武技と徳を受け継いだ子息栄隆氏は、必ずや父君のよき後継者たるであろう、祝福するものである。

　糸東流には合流してない上地流（友寄師範が主として修めた）があることも知らして来た。これは、流派のところでも述べたように那覇の手、或いは唐流と云われる東恩納の手と殆んど同じと見てもいいものと思う。やはり理窟は同じで、ゆく〳〵は、糸東流、上地流と差別せず、更に大同団結、一つの空手として理論と実地を確立すべきでないか

と考える。現に那覇の中でも、泊（町）の手さえ差別するが、結局は同じで、新しい空手人は他の長所を取り入れ互に相補い、各自自得して自己を完成すべきである。

上地流には、古堅宗隆氏が、極めて真摯熱烈な修練者で、しかも子弟を指導したり八面六臂の活躍を惜しまぬ由。上地流の一すぢでも同じ高嶺の花を手折るのであるから、それもまたよしである。関西空手界の健全且つ人世を益する活動を願って止まない。

私が知っている限りで、同郷人で沖縄現地で修業して来た若手空手人として推称する人に金城裕氏と金城和彦氏がある。両氏は共に体に恵まれて堂々たる筋骨を持ち、齢まだ各々三十をちよつと越すのだらうが、武術は既に大家の風貌を持ち、若し道場でも開くなら信頼の出来る師範ではないかと思う。裕氏は四五年音信も絶えたがやはり東京に在住するものと思う。和彦氏は中央区の高校教論で船越師範の甥に当り令妹二人も姫百合の塔に捧げている人である。

沖縄今日の空手界

今日の沖縄は、なかなか空手が盛んで戦前までは、町道場はなかったのに、今はあちこちにあって、個人弟子が入門し、稽古をするそうである。昔とは違って、学校の準正課として学徒へ教えてはいないらしいが、しかし空手はやはり学問する者が町道場に行って修練しているようである。相等有名な空手人もあり、あちこち、達人がいるらしい。

宮城長順師範が、東恩納翁の最高弟子で、今では全沖縄の空手人の親玉となっていることは、遠く東京にも聞こえている。同師範は一九三五年か六年、私のハワイ再遊直前に、ハワイ地方の空手人に招かれて渡布され私と同じ九州屋ホテルに滞在したそうで、私は館主からホノルルの大会の模様なども聞いた。握力が強い生きた仔牛の肉を掴み取ったと沖縄で「肉取り宮城」という異名で呼ばれているそうだが、その伝説じみた話は別として宮城師範の武術は、三十余年の昔から私も知っていて、握力の強いのもよく聞いた。

私の同郷（今日の辺士名地区）の友山城は、不幸にも遺伝性精神異常で夭逝したが、健

在であれば、宮城師範と並んで、立派な空手人であったことは想像にかたくない。

最近同郷の画学生が現地から来たが、米軍陣地のある地方ではからずも空手の一大活躍の全貌を目近かに目撃したとてその模様を聞かされた。特飲街で、娼家ばかりが立ち並んでいる区域の中の出来事だったという。事の起りは、若い女をかばってやったという遺恨からで、背丈の高い如何にもやさ男に見える二十七八の青年が、やはり二十代らしい十二人の街の与太者という連中に取り巻かれて、広場に棒立ちになっていたそうで、与太者達は、ボクシングに似た格好で構えていたそうである。中の男は八字立ちのように立 ていたが、多勢の者が近寄れない。それでも空手人とは知らなかったらしい。背後の者が打 てかかったので動き出した。あっという間に、打って来た背後の者から、真正面の者、右側にいた三人が鮮かに蹴倒され突き倒され殆んど同時にやっつけられた。余りの見事な強さに、喧嘩馴れのした暴漢たちが、蜘蛛の子を散らしたようにアロハの上衣姿も見苦しく逃げ去って行ったというのである。

真偽は別として敢えて不思議ではない、空手を知らない者が大勢来ても、数の多寡ではない。取り巻かれたところで、手練のない者なら恐くはない。ちゃんと先方の実力は分るし、立派な空手人が、そう徒党を組んで悪いことをする筈もない。――忍び忍びしや誰でも忍ぶ、忍ばらん忍び忍びしど忍び――という歌は空手師範の教訓の歌だという。出来る勘忍は誰でも出来るが出来ない勘忍をするのが勘忍――という意味で、ならぬ勘忍するが勘忍と同じで――意地が出たら手を引け、手が出来たら意地を引け――これも空手人の教訓で、やはり昔と異らないそうである。

沖縄留学生の寮が北多摩郡の狛江町にあるが南灯寮と云っている。その寮祭が先頃あって、行事の一項目にやはり空手があ て、型、組手、板割、瓦割が演じられた。手で持った五分板三枚を重ねたのを割ったのは、極めて壮観で、型もなか〱現地修練で巧いそうである。著者は招かれたが事情止むなく行けかったが、噂できいてもその中二三人はなか〱の修練で、性情は寡黙謹直、全く温良そのものの様でやさしいそうである。姿勢、型などの写真を撮らしてくれと依頼したら、沖縄在住の先生の許可を得るまで待ってくれと云われ、以 てその謙譲を知 てそれを止めた。先生というのは、長嶺氏と

のこと。今日沖縄では長嶺氏が多く子弟を指導していられる由。
　前記の沖縄今日の空手界を書いて丁度二年を経た今日（一九五五—八—二五）前記の松林流興道館長、長嶺将真師範、並に沖縄職員会事務局次長、経済部長、教育文化部長の喜屋武直栄氏、久志助恵興道館副師範、全じく興道館助教古謝將進氏、仲村正義氏、山口順弘氏の六人の現地空手人と親しく面接し、空手道発祥の地沖縄の現況を聞くことを得た。この興道館を主宰される長嶺師範を首班とする六人の空手人は高島屋に於ける読売紙後援の沖縄展と併行して沖縄現地仕込みの空手と古武術を、東京へ紹介のため、各々多忙な要職を持つ人人だが、招聘に応じて上京され、八月二十二日以来二十八日の日曜まで一週間に渡つて実演されつつあるのである。
　長嶺師範を始めこの六人の空手人の聲咳に接して、私はこの上なく悦びに打たれた。われわれ空手に心ある者は、兄弟も同様、既に心が通じ、そして昔も今も空手道の心と形は、全く異つてないことを知つたからである。空手を習つた為めに喧嘩口論を好み自からの人格を破損する者は、篩の下で何もいうことはないが、しかしやゝともすれば、師範を任ずる人でも、われわれが昔の講談に聞くのと同じような驕慢不遜、言動暴戻な自分よがりの人のあることをたまたま知らされるが、これら沖縄現地から遙に東都の招聘に応じて上京された長嶺師範始め六人の空手人達は、伝統の空手精神の中にずつと精進された環境の利にもよるのであらうか、円満なる人格者揃いで、温厚謙譲の底に仁義のためには千万人も行かんの気慨を長い鍛練によつて把束していることを言葉のはしはしに見られるのであつた。弱きを助け強きを挫き、闘わずして敵に兵を収めさす人格が言葉や挙措にもよく分つた。私は長嶺師範等の高島屋での演武出場前の最も多忙な時にもかゝわらず空手道の意見も二三窺ふことが出来たが、長嶺師範と喜屋武教職員会文教部長とは既に本書を一瞥していられて、本書の主張を殆ど全面的に支持され、激励を贈つて貰い、始めて見る兄弟に逢つた感壊に打たれた。長嶺師範は、私の空手における本書の主張をこの通り押しすゝめよと激励され、喜屋武氏は、私たちは本書をよく検討したので、その結果支持していると親愛を漏らして貰つた。殊に本年四月に本書のために、沖縄縣下各学校長並に体育主任へ宛てて、図書推薦の懇切なる推薦状と申込み取扱いの労まで取つて貰つていること沖縄教職教育新聞にも推薦文の掲載されたことを知り心中感激の止まないものがあつた。

本書別項に紹介した、東恩納翁の高弟宮城長順師範は、本書初版の出来た頃、即ち一昨年十月十日に長逝された由、長嶺師範に依つて知らされた。七十の齢を加餐されたらうが、如何に空手人でも、戦争中の食物の缺乏と山野に流浪して難を免かれた打撃は、この鍛練の人も肉体の衰へは年齢の不利もあつて止むを得なかつたのだらう。

今日では前掲の通り長嶺師範を大御所として、また沖縄空手界の中心として、子弟の指導に努められ、興道館は幼少年から青壮年に至るまで、殆ど場に溢れる盛況だが、興道館ばかりでなくあちこちでも個人道場があり、なかなか盛況との事である。

私が同師範等の話をきゝ感じたことは、沖縄の空手界は、一段と地道に、そして実際的に、技に慎重、且つ微細の点も昔同様非常に綿密に注意を拂つていることが、よく分り、武道即芸術即教育、即倫理という心構えの周到なる点であつた。やはり千年の伝統からの強みは、たとへ戦火に山野が焼けても、今日も依然として失われてないことが察しられた。

この空手と関連して忘れてならないのは沖縄の文化である。沖縄の歴史は千年にしかならないが、文化の高度は、江戸、浪華、京都などは別として、日本の一地方として、あの小さい島で、よくもこれだけの文化が発達したことと心ある人は認めるであらう。毎日気を附けている筈の私なども、高島屋の展覧会を見て、今更ながら故郷の過去の文化に吃驚した。空手道もこの沖縄千年の文化の歴史の中で成育し、幾多の天才の苦心と体験によるものであることを忘れてはならない。長嶺師範は空手を研めれば研める程に先人の卓越せる睿知を驚嘆させられ、科学的、人体生理の理法に合致したものであることを語られ、技の細緻な点に細心の注意を向けていられるようであつた。そして同師範は、空手は「型に出て型に抜ける」との信条を披れきされた。これは全く同感でいろいろの型を究めると、型には空手戦闘のあらゆる場合が出ているので、先人の睿知に驚嘆するというのはこの意味である。徒手空拳の術は、恐らくは全部包含されていて、人によつて奥技と自慢するいろいろの法は、型に依つて織り込まれ、型は即ち或る意味では、一つとして奥技ならないものはないのである。

また私は沖縄の学徒の空手状況を尋ねた。昔のように準正課としては未だそこまで行かない。学校の道場の関係もあり、時勢の進展と、足の捌、力の緩急等の正確などを期するために、昔のように野天の運動場では練習が出来ない進歩を辿つているので、全学

徒に準正課とするには今二三年の準備を要するが、琉大始め各高校に倶楽部組織が出来、可能の限り進出しているとのことである。私は、故郷の高校以上の男女學生全部が心身修養、倫理道義の堅固な意志養成のため空手を修める日の近いのを祈る。空手は知育、徳育、体育の教育の三大根幹の育成に至便な道として、日本全国の全学徒へすゝめる点は同じである。

長嶺師範等の演武は二日前の二十三日には余りの雑閙に見ることが出来ず、後で初対面の挨拶に止める外なく、その日も既に観衆の溢れた中を辛じて場所を得たのに基本演武を終つた所で豪雨となり中止の残念に終つた。しかし基本演武で私は、この六人の現地達人の卓越した武力を窺ふことが出来たのは幸であつた。それと同時に雨中を引揚げる者の一人もないまでに東京人の空手関心の強いのも吃驚し、雨中でも演技を乞う声が四方から起り司会者はその弁解に困り天の非を訴へていたのは空手道の人気を十二分に物語つていた。

あとがき

武道の修業は種類の如何を問わず、自分の体を護るためであるのと同時に、精神を強固にし、徳性を涵養するものである。

およそ人間にとって、生命を護り、健全な精神と徳性を把持することより大事なことはない。人世へ功献する偉大な仕事も、すべては健全な肉体と精神が本である。

その意味で、武道は何か一つはすべての人が、男であれ女であれ、また年齢の老幼の差別なく修めたいものである。私がかねがねから空手道を書きたいと思って来たのも、それに依る。

空手道は、自己鍛練が終生出来る特徴があるのと、手ほどきの程度でも教われば充分身につけることが出来て、自己鍛練でだんだん身心を鍛えて行くことが出来る。護身と健全な精神と徳性が養って行ける。随って一生を通じて体から離れない魅力を持っている。私はこの武道はずっと以前から、何人でも修めるといいものと信じて来た。それで、活字で以って多くの人に空手道の同志を索めたい希望を抱いて来た。活字だけでも立派に人々に空手道が伝えられることを考えて来た。多年の希望を果し、本書を出版することが出来たのは喜びに堪えない。

本文でも随所で述べたが、特に今一度重ねて云いたいことは、空手は体が大きく力が強いのを重

んじ見世物的威力を誇るものが本体でないことである。練瓦を割り牛を殺す力量があるのは結構であるが空手の真精神はそうではない。体軽く力の足りぬ人にはその鍛練の特徴がある。その機敏が寧ろ恐いし、人間を相手とする位の力は、普通人は誰でも持っている。空手は、だから体の大小何れでも達人になれる。要するに心掛けと熱心である。そして老幼男女誰でも習え、やり始めると興味も深いものである。

空手は一つの健康法としてもいい武道である。左右、前後、四肢、胸腹、全身が均整が取れるようになり、稽古も緩急自由である。その体育的特徴で、今一つは精神修養徳性涵養の点で、秀れた特徴を持つものと思う。私が多年この道に関心を失わなかったのは、護身の上からのいい武術ということもさること乍ら、この体育と人間の徳性涵養の特徴に引かれること多きにあった。

一生空手道に捧げていられ名実共に最高師範の船越先生の序文が頂けたことは望外の喜びであった。出版に際しては藤川日月社長の好意があって成され、そして印刷製本には日月社社員棚瀬氏の配慮を煩わし、型の写真には、沖縄からの留学生山城正道君が協力を惜しまなかった。記して謝する次第である。

一九五三年八月

東京目黒にて　著者

版を重ねる言葉

この本の初版が出たのは一昨年の末で、まだ二年は経っていないが、再々版を重ねることになつて、今また日月社から、新しく刷るので増補訂正をもやつていいとの知らせを得た。著者として感懐なきを得ない。

今日、日本全国にひろがる空手人は、何十万を数へるか知れない。随つて達人名手の数も数知れないものがあるであらう。私は、これ等の秀れた空手人のうちには、この本を見てくれた方も相当にありはしないかと思つている。それで、この本の全体に通じる私の意企は、公正と善意が失われてないかぎり、理解して貰へるものと信じている。

もともと、この本の意企は、修練中の人や空手を全く知らない人にも、空手の精神、鍛練方式、基礎知識を伝へ、達人名人にも古琉球に於ける空手道の雰囲気が伝へられ、そして子女を持つ世の父兄に子女教育の修養書としても見て貰へるというところにあつた。私のその初志は今日はもとより、長く変ることはないつもりである。

その意味で、空手道の故郷、即ち私の郷県沖縄で、この本が検討された結果、小中高の全縣の学校へ推薦されていることを知つて、深く感激に打たれた。

「空手人素描」と「沖縄今日の空手界」は、空手道発祥の地沖縄現地の雰囲気を伝へたいために、日本の普及状態と並べて項目を取つた。

版を重ねる度に随想篇では多少の訂正をしたが、理論から型に至る根幹はそのまゝでこれで長く定本として世に送るつもりである。

一九五五—八—二八　（著者）